ISSN 0130—5670

ФиС

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

3 '84

Галина
БЕЛОГЛАЗОВА

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

о Пленуме Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза

13 февраля 1984 года состоялся внеочередной Пленум Центрального Комитета КПСС.

По поручению Политбюро ЦК Пленум открыл член Политбюро, секретарь ЦК КПСС тов. К. У. Черненко.

В связи с кончиной Генерального секретаря ЦК КПСС, Председателя Президиума Верховного Совета СССР Ю. В. Андропова участники Пленума ЦК почтили память Юрия Владимировича Андропова минутой скорбного молчания.

Пленум ЦК отметил, что Коммунистическая партия Советского Союза, весь советский народ понесли тяжелую утрату. Ушел из жизни выдающийся деятель Коммунистической партии и Советского государства, пламенный патриот, ленинец, неутомимый борец за мир и коммунизм.

Находясь по воле партии на важнейших постах партийной и государственной работы, Юрий Владимирович Андропов отдавал все свои силы, знания и огромный жизненный опыт осуществлению политики партии, упрочению ее связей с массами, укреплению экономического и оборонного могущества Советского Союза.

Много внимания уделял Ю. В. Андропов проведению в жизнь выработанной XXVI съездом КПСС и последующими Пленумами ЦК КПСС линии на всемерную интенсификацию производства, ускорение научно-технического прогресса, совершенствование управления народным хозяйством, усиление ответственности кадров, организованности и дисциплины, на неуклонный рост материального и духовного уровня жизни народа.

Большой вклад внес Ю. В. Андропов в развитие всестороннего сотрудничества стран социалистического содружества, в укрепление единства и сплоченности международного коммунистического и рабочего движения, в поддержку справедливой борьбы народов за свою свободу и независимость. Под его руководством последовательно и настойчиво осуществлялся на международной арене ленинский внешнеполитический курс нашей партии и государства — курс на устранение угрозы термоядерной войны, на твердый отпор агрессивным проискам империализма, на упрочение мира и безопасности народов.

Пленум подчеркнул, что в эти скорбные дни коммунисты, весь советский народ еще теснее сплачивают свои ряды вокруг ленинского Центрального Комитета партии, Политбюро ЦК КПСС, полны решимости беззаветно бороться за претворение в жизнь ленинской внутренней и внешней политики партии.

Участники Пленума ЦК выразили глубокое соболезнование родным и близким покойного.

Пленум ЦК рассмотрел вопрос об избрании Генерального секретаря ЦК КПСС.

По поручению Политбюро ЦК с речью по этому вопросу выступил член Политбюро ЦК КПСС, Председатель Совета Министров СССР тов. Н. А. Тихонов. Он внес предложение избрать Генеральным секретарем ЦК КПСС тов. К. У. Черненко.

Генеральным секретарем Центрального Комитета КПСС Пленум единогласно избрал тов. Черненко Константина Устиновича.

Затем на Пленуме выступил Генеральный секретарь ЦК КПСС тов. К. У. Черненко. Он выразил сердечную благодарность за высокое доверие, оказанное ему Центральным Комитетом партии.

Тов. К. У. Черненко заверил Центральный Комитет КПСС, Коммунистическую партию, что приложит все свои силы, знания и жизненный опыт для успешного выполнения задач коммунистического строительства в нашей стране, обеспечения преемственности в решении поставленных XXVI съездом КПСС задач дальнейшего укрепления экономического и оборонного могущества СССР, повышения благосостояния советского народа, упрочения мира, в осуществлении ленинской внутренней и внешней политики, которую проводят Коммунистическая партия и Советское государство.

На этом Пленум ЦК закончил свою работу.



Константин Устинович ЧЕРНЕНКО

Константин Устинович Черненко родился 24 сентября 1911 года в деревне Большая Тесь Новоселовского района Красноярского края, русский.

Член КПСС с 1931 года. Образование высшее — окончил педагогический институт и Высшую школу парторганизаторов при ЦК ВКП(б).

Трудовую жизнь К. У. Черненко начал с ранних лет, работая по найму у кулаков. Вся его дальнейшая трудовая деятельность связана с руководящей работой в комсомольских, а затем в партийных органах. В 1929—1930 годах К. У. Черненко заведовал отделом пропаганды и агитации Новоселовского райкома ВЛКСМ Красноярского края. В 1930 году он пошел добровольцем в Красную Армию. До 1933 года служил в пограничных войсках, был секретарем партийной организации пограничной заставы.

После окончания службы в армии К. У. Черненко работал в Красноярском крае: заведующим отделом пропаганды и агитации Новоселовского и Уярского райкомов партии, директором Красноярского краевого дома партийного просвещения, заместителем заведующего отделом пропаганды и агитации, секретарем Красноярского крайкома партии.

С 1943 года К. У. Черненко учится в Высшей школе парторганизаторов при ЦК ВКП(б). По окончании учебы с 1945 года работает секретарем Пензенского обкома партии. В 1948 году был направлен в Молдавскую ССР и утвержден заведующим отделом пропаганды и агитации ЦК Компартии Молдавии. Работая в этой должности, он много сил и знаний отдал экономическому и культурному строительству в республике, коммунистическому воспитанию трудящихся.

В 1956 году К. У. Черненко выдвигается на работу в аппарат ЦК КПСС, где он возглавил сектор в Отделе пропаганды, и одновременно был утвержден членом редакционной коллегии журнала «Агитатор». С 1960 года он работает начальником Секретариата Президиума Верховного Совета СССР. В 1965 году К. У. Черненко утверждается заведующим Общим отделом ЦК КПСС. В 1966—1971 годах он — кандидат в члены ЦК КПСС. На XXIV съезде партии (март 1971 г.) избирается членом Центрального Комитета КПСС, а в марте 1976 года на Пленуме ЦК КПСС, состоявшемся после XXV съезда партии, — секретарем ЦК КПСС.

С 1977 года он — кандидат в члены Политбюро, а с 1978 года — член Политбюро ЦК КПСС. Депутат Верховного Совета СССР 7—10-го созывов. Депутат Верховного Совета РСФСР 10-го созыва. К. У. Черненко был членом советской делегации на международном Совещании по безопасности и сотрудничеству в Европе (Хельсинки, 1975 год), участвовал в переговорах в Вене по вопросам разоружения (1979 год).

Константин Устинович Черненко — видный деятель Коммунистической партии и Советского государства. На всех постах, которые поручала ему партия, он проявил высокие организаторские способности, партийную принципиальность, преданность великому делу Ленина, идеалам коммунизма. К. У. Черненко — автор ряда научных трудов по актуальным вопросам повышения руководящей роли партии в жизни советского общества, совершенствования стиля и методов партийной и государственной работы, развития социалистической демократии. На июньском (1983 г.) Пленуме ЦК КПСС К. У. Черненко выступил с докладом, в котором определены главные направления улучшения идеологической деятельности КПСС в современных условиях.

За большие заслуги перед Родиной Константин Устинович Черненко дважды удостоен звания Героя Социалистического Труда и награжден тремя орденами Ленина, тремя орденами Трудового Красного Знамени, многими медалями Советского Союза. Он является лауреатом Ленинской премии.

К. У. Черненко награжден высшими наградами социалистических стран.

ГОРИ, ОГОНЬ





К трем золотым олимпийским медалям, завоеванным на прошлых Играх, 28-летний лыжник Николай ЗИМЯТОВ прибавил в Сараеве еще одну высшую награду — в гонке на 30 км

ОЛИМПИАДЫ!



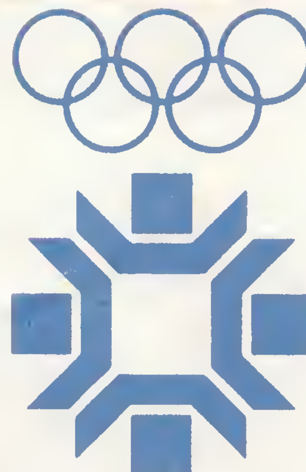
В конькобежном спринте звание олимпийского чемпиона завоевал 21-летний дебютант сборной СССР Сергей ФОКИЧЕВ

Накануне старта Белой олимпиады-84 в Сараево стало известно, что она уже установила сразу несколько блестящих рекордов. На эти Игры делегировали своих спортсменов сорок девять государств мира (вспомним, что в Лейк-Плэсиде стартовали спортсмены всего из тридцати семи стран). И это уже само по себе говорит не только о растущей популярности зимнего спорта, но и о значительно более высоком классе подготовки и организации нынешних Игр по сравнению с предыдущими. Превысило все прежние отметки и число участников Олимпиады — их более полутора тысяч. Естественно, для освещения столь значимых состязаний в Сараево прибыло и рекордное для зимних соревнований число журналистов. Между прочим, на сей раз Олимпиаду у экранов телевизоров смогут посмотреть более двух с половиной миллиардов зрителей. Если прибавить к этому тех болельщиков, которые следят за олимпийскими баталиями по страницам газет или пользуясь радиорепортажами, то станет понятно, сколь велика в наши дни популярность олимпийского спорта и его лучших представителей.

Этот репортаж мы передаем из Сараево в самый разгар Белой олимпиады и, естественно, не имеем возможности назвать имена всех героев Игр, тех, на кого сегодня равняются, с кого берут пример миллионы спортсменов разных поколений. Но об одном итоге уже можно сказать с полной убежденностью: Олимпийские игры, честь провести которые была отдана социалистической стране, вновь дали миру образцы великолепной организации соревнований, и подлинного дружелюбия и товарищества. Несомненно, эти Игры будут активно служить укреплению олимпийских традиций, расцвету олимпийских идеалов.

В репортажах из Сараево в эти дни часто звучало слово «впервые». Действительно, как никогда много приехало в этот югославский город молодых спортсменов, для которых Олимпиада-84 — первая в их жизни. Особенно много было их в нашей сборной, которая, кстати сказать, впервые на зимних играх выступала по всей олимпийской программе. Наконец появилась под флагом нашей сборной и команда бобслеистов — молодая, но уже отлично зарекомендовавшая себя на международных турнирах. Наши атлеты соревнуются на отечественных бобах, сконструированных и изготовленных на заводах Латвии. По своим аэродинамическим качествам они существенно превосходят все существующие зарубежные образцы! Здесь, в Сараево, состоялся наш олимпийский дебют в этом виде спорта. Он был удачным: советский экипаж двухместного боба — Зинтис Экманис и Владимир Александров — завоевали бронзовую награду.

Выступление на олимпиаде — венец длительной творческой работы лучших тренеров мира и их учеников. Этим и объясняется тот колоссальный интерес, который проявляют к выступлениям наших атлетов в Сараево рабочие и колхозники, инженеры и ученые, актеры и художники, школьники и студенты. Нет, наверное, человека, который в эти дни не следил бы за ходом Игр.



В канун Олимпиады директор ПТУ № 180 г. Москвы, Герой Социалистического Труда, мастер спорта Владимир Филиппов, обращаясь к олимпийцам, говорил: «Мы верим в успех нашей олимпийской дружины, не сомневаемся, что в трудную минуту ребята проявят свой сильный характер. Будем переживать за наших спортивных посланцев, желать им победы. Рабочая поросль столицы, как и вся страна, вместе с вами, друзья-олимпийцы!»

С первых же стартов в Сараево разгорелась невиданная ранее яростная борьба за медали. Награды достаются самым достойным.

Так, в лыжной гонке на 30 км не было равных 28-летнему Николаю Зимятову, трехкратный чемпион прошлых Игр принес нашей команде в Сараево первую золотую медаль. Вторую же высшую награду завоевал дебютант сборной СССР 21-летний Сергей Фокичев, победивший в конькобежном спринте. И третью золотую медаль добыли также олимпийские дебютанты: в парном катании всех превзошли наши фигуристы Елена Валова и Олег Васильев.

Но, к сожалению, не все наши олимпийцы в полной мере проявили в Сараево свое мастерство и бойцовский характер. Нас огорчили лыжницы, конькобежки... Впрочем, анализ выступления советских олимпийцев на Белой олимпиаде впереди.

Сараево

Людмила ДОБРОВА,
Анатолий ЧАЙКОВСКИЙ,
Мстислав БОТАШЕВ (фото),
наши специальные корреспонденты

Подробный рассказ о том, как шла борьба за олимпийские награды в Сараево, будет опубликован в следующем номере журнала.

Фото Владимира САФРОНОВА

МНЕ ВОЛГА-МАТЬ ХАРАКТЕР ОТЛИЛА...



Галина БЕЛОГЛАЗОВА — дебютантка чемпионата мира 1983 года, воспитанница астраханской школы по художественной гимнастике — добилась в Страсбурге большого успеха. В ее активе серебряная медаль в многоборье, две золотые медали за упражнения с мячом и с лентой, серебряная медаль за упражнения с обручем. Корреспондент журнала Людмила ДОБРОВА встретилась после чемпионата мира с тренером Галины Белоглазовой Людмилой Александровной ТИХОМИРОВОЙ...

— Моя мать хотела, чтобы я, как и она, стала медицинской сестрой. В двенадцать лет я уже была хорошо знакома с обстановкой военного госпиталя (каждый день стирала белье раненым, чтобы иметь дополнительную хлебную карточку). Воспоминания нашего военного детства суровы — даже на уроке физкультуры мы не забывали о войне, учились стрелять, метать гранату, перевязывать раненых. Я говорю об этом сейчас не только для того, чтобы напомнить, как трудно приходилось моим сверстницам в годы войны, я хочу подчеркнуть — именно из тех лет я вынесла любовь и неукротимую тягу к прекрасному, именно оттуда идет мое увлечение спортом.

А в художественную гимнастику меня привлекла Надежда Лазаревна Кругликова — одна из первых послевоенных выпускниц Московского инфизкульта. Она приехала к нам в Астрахань в 1949 году специально, чтобы организовать группу по художественной гимнастике и подготовить наших спортсменок к чемпионату страны в Ленинграде.

В спорт я пришла довольно поздно, но тренером мне пришлось стать уже в двадцать лет, сразу после ленинградского чемпионата,— иначе наша группа распалась бы. Новые знания я приобретала в Московском институте физической культуры, бывая в столице, я очень много времени посвящала балету. Мое поколение гимнасток воспитано на творческих принципах Мореля и Вербовой — одной из последовательниц знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан, а еще меня привлекали творческие поиски Касьяна Голейзовского и Игоря Моисеева.

В первое послевоенное десятилетие группа астраханских гимнасток, которую я возглавляла, не имела своего зала. У нас не было его и спустя еще десятилетие. И долго еще потом довольствовались скудно отведенным нам временем то одним, то другим городским спортивным залом. Знаю, что почти все мои коллеги тогда испытывали подобный голод и, к сожалению, немногие добились того, чтобы обладать поистине уникальным Дворцом художественной гимнастики, какой возведен у нас в Астрахани. Это дворец-красавец, отделанный мрамором, дворец, которым можно гордиться. Он — детище всей нашей школы, в него вложен труд и мой, и моих воспитанниц. Ведь это успехи на международной арене Аллы Засухиной и Натальи Леонтьевой позволили в конце концов решить вопрос с постройкой зала.

Нас поняли и поддержали в областном и городском комитетах партии, в исполкоме городского Совета народных депутатов, в областном совете «Динамо». Я очень признательна за помощь первому секретарю обкома партии Леониду Александровичу Бородину, секретарям горкома пар-

тии, Полине Сергеевне Живковой — председателю горисполкома и Евгению Александровичу Максимову — руководителю астраханского «Динамо». Отдельно хочу сказать о Марии Федоровне Коробовой — первом секретаре горкома партии, когда мы только начинали строить зал. Благодаря ей наше строительство не знало перебоев, имело самые лучшие отделочные материалы. Руководители предприятий, которые помогали нашей стройке, ни в чем никогда не могли ей отказать.

Теперь в нашем прекрасном дворце, или, как называют его у нас в Астрахани, в Мастерской Красоты, художественной гимнастикой занимается тысяча девочек. С ними работают многие мои бывшие ученицы, мои сподвижницы. Спортивный быт наших детей прекрасно устроен, ритм их жизни всегда насыщен, спорт помогает им вырабатывать характер, а еще, и к этому я стремлюсь всю жизнь, дети учатся понимать красоту!

В нашем Доме раз и навсегда заведенный порядок. Начинается он уже от раздевалки, а наиболее ярко проявляется в зале, когда идет тренировка. Здесь у нас идеальная дисциплина, все привыкли уважать святые минуты творчества. И мне никогда не бывает стыдно за наших воспитанниц: они всегда приветливы, радостны, все они растут хорошими людьми.

Наши дети много участвуют в показательных выступлениях. Город буквально живет ими: ни одно торжество или праздник не обходится без «художниц».

Мне нередко задают вопрос: как вы совмещаете роль администратора и творческого наставника? Для меня, знаете ли, органично жить в обеих своих жизненных ролях. Двери моего кабинета всегда открыты настежь. Но как только вхожу в зал, где решаются только творческие вопросы, никто не посмеет отвлечь меня даже на минуту. То, что со мной трудно работать, не новость. Хорошо известны мои требовательность, неутомимость и неуспокоенность. Но в моей школе на этом воспитаны все работники — тренеры, хореографы, аккомпаниаторы. Я говорила уже, что многие мои ученицы стали тренерами (речь идет об Ульяновой, Енакиевой, Леонтьевой, Засухиной), пианистом работает мой старший сын Петр. Я окружена в школе людьми, близкими мне по духу.

В сборной команде тоже знают, что я, к примеру, могу работать с музыкой до седьмого пота, а потом взять и отказаться от нее. И это не каприз и не взбалмошность Это мое творческое настроение, мое видение современной гимнастической композиции. Кстати, по музыкальным программам моих учениц можно как-то судить и о жизненных моих этапах. В молодости, когда я была полна иллюзий и ожиданий, в программах прозвучала мелодия песни



«Я шагаю по Москве». Когда у меня трагически погиб муж — появились мелодии С. Рахманинова, Ф. Шопена, П. Чайковского. Прошли годы, вновь во мне звучат мажорные тона...

Я очень довольна, что в нашей сборной вновь работает композитор и пианист Евсей Веврик, имя которого хорошо известно поклонникам спортивной гимнастики. Мы с ним неизменно находим общий музыкальный язык.

Меня всегда влекло к людям творческим. Благодаря тому, что мой младший сын Николай учился в хореографическом училище ГАБТ СССР, а теперь стал солистом одной из балетных трупп, я имею возможность общаться с такими замечательными мастерами хореографии, как Петр Анатольевич Пестов, Софья Николаевна Головкина, Владимир Васильев и Наталья Касаткина. Искусство и спорт взаимно обогащают друг друга, и мне тоже часто приходится слышать от преподавателей балета, что и они под влиянием спорта вообще и художественной гимнастики в частности тоже пересматривают некоторые хореографические каноны.

Для меня общение с балетным миром принесло столько пользы, что и оценить ее трудно. На занятиях в школе нередко бывает мой сын Николай, его друзья по классическому балету, неоднократно в нашем зале тренировались многие артисты балета — и все это создает особую у нас творческую атмосферу. Творческое лицо астраханской школы художественной гимнастики характеризуют сегодня неукротимый поиск и новаторство, высокие технические требования к владению предметом, творческий подход к музыке, к движению спортсменок на помосте.

Я не люблю статичных поз, мои ученицы всегда отличала особая полетность. Может быть, это еще и потому, что среди них нет ни одной, так сказать, скороспелой гимнастки. И у учениц последних лет Гульнары Муртазаевой и Галины Белоглазовой в технике и композициях все выверено. Словом, успех Белоглазовой на чемпионате мира 1983 года закономерен.

Поклонники художественной гимнастики видели выступления Галины не раз, могли оценить ее сложную работу с предметом, высокий класс акробатики и хореографии, красоту художественного образа.

Белоглазова и Муртазаева разные по стилю и по характеру. Гульнаре, в отличие от Галины, многое дано от природы. Скажем, уникальное мышечное восприятие движений. Поэтому нередко она в тренировках руководствуется настроением. Галя же почти всего достигла благодаря необыкновенной собранности и устремленности к победе.

Я всегда учу своих девочек: не думайте об оценках, но в то же время не забывайте, что никто вам их не подарит. В особенности помнить об этом надо, начиная новый этап работы. Сейчас мы приступили к освоению очередных программ. Хочу, чтобы зритель увидел в Белоглазовой разноплановую гимнастку, в каждом образе — новую! В общем, поклонникам художественной гимнастики мы готовим своеобразный сюрприз.

Характер у меня неудобный, и многие считают меня даже вредной. Не знаю, не знаю... Хотя характер у меня жесткий, требовательный. Я коренная астраханка, жизнь была для меня не сладкой, но я ее люблю, борюсь за каждый свой день, хочу, чтобы никогда не было стыдно смотреть в глаза ученицам. Наверно, про таких, как я, наш астраханский поэт Николай Полунин написал:

Если неудачи прут, как танки,
И, кажется, совсем плохи дела,
Скажи себе, ведь ты же астраханка,
Мне Волга-мать характер отлила...

ОТ ВЫСОТЫ К ВЫСОТЕ

Тамара БЫКОВА



— Олимпийский, 1984 год я встречала в городе своего детства — Азове, дома у родителей. Сначала, как водится, проводили год уходящий, вспомнив все самое радостное, что было у каждого в 83-м. У нас в семье не принято хвалить друг друга. Но в этот вечер моих родителей словно подменили: они все хвалили и хвалили меня. И мне было хорошо на душе от того, что смогла порадовать самых дорогих на свете людей.

У меня замечательные родители. Как они нежно относятся друг к другу, как берегут чувство, которое пришло к ним много лет назад! Простые рабочие люди, они научили меня в жизни главному — умению трудиться и всегда говорить правду. Во многом благодаря такому воспитанию я и сумела достичь рекордных высот... Но дались они мне ох как нелегко! Быть может, потому, что было время, когда в меня почти никто не верил. Тренеры сборной страны критиковали меня, говорили, что мои данные не соответствуют модельным характеристикам лучших прыгуний мира, а иногда даже упрекали меня в бесхарактерности, в отсутствии бойцовских качеств.

Однако родителям никогда о своих трудностях ничего не говорила. Хотя с мамой у меня с четвертого класса отношения как с самой лучшей подругой, однако я не припомню случая, чтобы жаловалась ей на трудности своей спортивной жизни. Зачем расстраивать маму? К тому же у нас, донских казаков, не принято «плакать в жилетку».

Мы с мамой солидарны почти по всем вопросам, кроме, пожалуй, одного. Мама считает, что у женщины во все времена на первом месте должна быть семья и дети — только в этом случае, по ее мнению, женскую судьбу можно считать состоявшейся. Но в наше время, кроме семьи у женщины есть еще и работа, и увлечения. И надо уметь совмещать

все это. А если на каком-то отрезке жизни женщине не удается объять необъятное, то ничего не попишешь — чем-то приходится жертвовать.

Лишь одним женщина не имеет права жертвовать — своей женственностью. Лично меня коробит в некоторых современных, так сказать деловых, женщинах манера поведения, их грубоватый тон. Кое-кто считает даже, что женщину огрубляет спорт. Известны высказывания представителей «сильного пола», которые призывают запретить женщинам выступать в соревнованиях по большинству видов легкой атлетики, в частности по метаниям и бегу на длинные дистанции. Но, к счастью, все-таки выходит по-нашему. И вот что приятно: многие сильнейшие легкоатлетки мира покоряют зрителей не только высоким спортивным мастерством, но и элегантностью, женственностью, красотой. Как тут не вспомнить таких замечательных спортсменок и очаровательных женщин, как чемпионка мира в метании копья Тиина Лиллак из Финляндии и чемпионка мира в метании диска Мартина Опитц из ГДР, чемпионка мира в беге на 1500 и 3000 метров американка Мэри Деккер, наша рекордсменка мира в беге на 400 метров с барьерами Анна Амбразене.

Аня мне очень нравится — своей тактичностью, заботливостью, добротой. Но это не мешает ей быть на дорожке бойцом.

Или вот заместитель главного тренера сборной СССР Галина Петровна Бухарина — милая, симпатичная, всегда со вкусом одетая женщина. А сколько трудностей, сколько невзгод выпало на ее долю! И какая же она молодец, что выстояла.

Мне тоже довелось испытать в жизни немало трудностей. И я благодарна спорту за то, что он научил меня, невзирая ни на что, идти вперед от высоты к высоте, что бы ни случилось, не падать духом, не тушеваться от неудач.

Как бы прокручивая в эти предновогодние часы пленку воспоминаний, я возвращалась к тому, в какой трудной борьбе мне досталась золотая медаль на I чемпионате мира по легкой атлетике в Хельсинки. Мало кто знал, что в столицу Финляндии я поехала с довольно серьезной травмой, получить которую в какой-то мере мне «помог» один ленинградский фоторепортер. Это произошло в Ленинграде на последних перед отъездом в Хельсинки соревнованиях «День прыгуна». Высоту 1,93 м взяла тогда легко, с большим запасом. Но когда, все еще находясь во власти прыжка, выходила из ямы, на моем пути оказался чей-то кофр с фотокамерами и объективами. Я упала, а когда поднялась, почувствовала в ноге сильную боль. Подбежал хозяин кофра. «Извините,— говорит,— что оставил свои фотопринадлежности не там, где надо. Больше я так делать не буду...» И исчез.

В Финляндию я, как известно, поехала, но проводить полноценные тренировки не могла: нога не позволяла. А тренироваться вполсилы мне было нельзя: соперницы, которые все же, думаю, побаивались меня (как-никак в зале зимой я преодолела высоту 2,03 и потом на стадионе довела летний рекорд страны до 2 метров), сразу бы поняли, в чем тут дело. И тут кто-то из зарубежных фотокорреспондентов, сам не ведая того, подсказал мне выход, приняв на тренировочном стадионе нашу вторую прыгунью в высоту Ларису Косицыну за меня, ведь мы действительно чем-то похожи. Это мне было на руку. Пусть, думаю, принимают Ларису за меня, а сама я на стадион ни шагу. Так и поступала: уходила в лес подальше от глаз и там потихоньку бегала — на первых порах ничего другого делать не могла. Но к соревнованиям я все же кое-как восстановилась, хотя, выходя на квалификационные прыжки, на сто процентов не была уверена в ноге.

Еще на разминке по тому, как совершала пробные прыжки олимпийская чемпионка Сара Симеони, я поняла, что сегодня она не способна на многое. К тому же в одном из первых прыжков Симеони, спортсменка, которой я всегда симпатизировала, получила травму. И это подействовало на меня удручающе. Я тут же вспомнила о своей больной ноге и стала прислушиваться к себе: болит или не болит?

Чтобы успешно выступить, надо было, конечно, забыть о недавней травме. Известный авиатор Владимир Константинович Коккинаки говорил, что летчику-испытателю необходимо абсолютное переключение ума и чувств на полет. Будешь заниматься в полете своей личностью, эмоциями — страх может появиться... Я точно так же стремлюсь себя вести во время настройки на попытку: стараюсь отбросить все мысли, не связанные с прыжком. В тот раз мне это удалось, и я оказалась в числе семи прыгуний, которые справились с квалификационной нормой. Если бы в таком составе мы выступали на основных соревнованиях, то, думаю, они увенчались бы мировым рекордом. Но правила есть правила, и, руководствуясь ими, судьи решили добавить к тем, кто выполнил «квалификацию», еще девять прыгуний. Стало быть, основные соревнования должны затянуться, и на сей раз вряд ли удастся побить мировой рекорд. А впрочем, с моей больной ногой и думать о рекорде было нельзя...

И вот основные соревнования... Все высоты до 1,99 м беру с первой попытки. Но тут случается непредвиденное — во время моего первого прыжка на 1,99 — в момент взлета над планкой с ближайшей к сектору трибуны раздается истошный вопль: «А-а-а-а-а!» Такое впечатление, словно режут кого. И я невольно вздрогнула. Этого оказалось достаточно, чтобы планка упала. А Ульрика Мейфарт, у которой до этого были осечки, взяла 1,99 с первой попытки и впервые стала лидером. Что в эти минуты творилось на стадионе! Зрители решили, видно, делу конец, решили, что Мейфарт — чемпионка, решили — сломалась Быкова. Ну, подумала тут, рано вы ее победу празднуете. Забыла о травме. Обо всем на свете забыла. Только о том, с позволения сказать, болельщике помнила, чей крик помешал мне взять 1,99 с первой попытки. Решила про себя: кричи не кричи, все равно я эту высоту сейчас возьму, обязательно возьму.

Это был прыжок злой, отчаянный, яростный. Не помню, как разбегалась, как отталкивалась, как перелетала через планку. Помню только, что она стояла не шелохнувшись. И тут я почувствовала в себе такую силу, что поняла: сегодня победу не отдам, ни за что не отдам!

Смотрю, уже Мейфарт занервничала. Встает со своего места, подходит ко мне едва ли не вплотную и испытующе смотрит мне в глаза. А я не реагирую! Не обращая внимания ни на Мейфарт, ни на зрителей, что-то скандирующих по-немецки, выхожу к месту начала разбега и сразу же прыгаю. Высота 2,01 взята. А Мейфарт в первой попытке сбивает планку. Теперь Ульрике, чтобы победить, надо установить новый мировой рекорд — 2,03. Но эта задача ей оказывается не по силам.

Победа!.. Боже мой, как она трудно далась!

И еще об одной медали я вспомнила в канун Нового года. О медали, завоеванной на соревнованиях в итальянском городе Пиза. О медали, украшенной еще и мировым рекордом.

В Пизу я отправилась после Кубка Европы, где повторила вслед за Мейфарт мировой рекорд — 2,03, но уступила ей первенство по числу попыток. Мне не хотелось заканчивать сезон проигрышем и я приняла приглашение итальянцев, тем более что они намекали на возможность участия в этих соревнованиях Мейфарт. Однако Ульрика в Пизу не приехала.

До Пизы пришлось добираться много часов. Вообще я люблю дорогу, но такого трудного путешествия у меня еще не было никогда. Вот его хронология. Поздно вечером прилетела из Лондона, где выступала на Кубке Европы, в Москву, а в пять утра уже отправилась в Рим, где меня встретили организаторы соревнований и повезли в машине в Пизу. Но в пути машина сломалась, как потом выяснилось — к счастью. Дело в том, что дальше на дороге случилась беда: рухнул мост, размытый дождями и потоками воды. Более 27 человек были погребены под ним. В образовавшейся гигантской пробке мы простояли до глубокой ночи. В итоге путь от Рима до Пизы занял более 12 часов или в три раза больше, чем должен был занять. В 4 утра мы, наконец, прибыли в пункт назначения.

Днем пошел сильный дождь. Из-за непогоды начало соревнований несколько раз переносили. Наконец часов в десять вечера дождь ослаб и мы начали выступать. Я была твердо настроена на рекорд, хотя погода и трудная дорога, казалось бы, перечеркнули все мои надежды, все планы. Но для меня чем труднее борьба, чем сложнее обстановка, тем лучше.

Более двух часов длился мой поединок с высотой. В начале первого ночи судьи наконец подняли планку на отметку мирового рекорда — 2,04, и я одолела эту рекордную высоту.

Что творилось на стадионе! Более двух часов зрители не отпускали меня и не отпустили бы до утра, если бы не помощь полиции.

А потом меня долго мучали журналисты... Не знаю, что было легче — одолеть рекордную высоту или выдержать нашествие корреспондентов. Всем интересно, о чем я думаю, что у меня за душой, каковы мои взгляды на жизнь, вкусы. На некоторые вопросы отвечать очень трудно. Врать я не умею, а правду говорить не всегда хочется.

На следующий день меня принимала мэр Пизы, обаятельная женщина, коммунистка, участница итальянского Сопротивления в годы второй мировой войны...

Родители в новогоднюю ночь без устали слушали все новые и новые мои рассказы о спорте, о путешествиях по белу свету, о друзьях по команде. И все-таки мама не вытерпела и перевела наш разговор на излюбленную тему: мол, спорт спортом, а не мешало бы тебе, дочка, остепениться, завести свою семью... Может быть, она и в самом деле права?

Записал
Евгений БОГАТЫРЕВ

Повесть об олимпийском характере

Пять монологов участницы Олимпийских игр в Хельсинки, детского тренера Марии ГАВРИШ

Пусть растут здоровыми!

Маруся-артистка

Отец мой партизанил в гражданскую, был подпольщиком в Отечественную и погиб в гестапо. Осталась мать сама с восемью ртами...

Жили мы в Виннице, на самом берегу реки. Места там живописные, с островками, заливными лугами, уютными бухточками. Я рано пошла работать, да и дома хлопот хватало, но все свободное время проводила на реке. Наши с ней отношения складывались драматически. Дважды я тонула. Причем во второй раз, когда меня, девятилетнюю, еле-еле откачали, я прямо из больницы притащилась на берег и... прыгнула в воду с причала, где поглубже. Стремилась доказать прежде всего себе, что воды не боюсь.

Скоро подружились мы с Бугом крепко. Хлопцы моим плавательным успехам завидовали искренне, но при случае подбивали посоревноваться со взрослыми. Как-то на рынке появилось объявление о чемпионате города, и друзья стали подтрунивать: мол, это ты среди нас самая быстрая, а вот потягаться с настоящими спортсменами слабо́. Я заводная была и заключила пари, что выйду на старт. А нет — так заберусь в сад, где самые лютые в Виннице сторожевые псы, и наберу там спелых груш...

Условия, конечно, суровые. Но я сызмальства мечтала стать актрисой, всячески готовилась к «смертельным» экзаменам и где-то вычитала, что в актрисы берут только певучих. Песню очень любила и, когда прибирала в комнатах или копалась в огороде, всегда пела. Соседка смеялась: «Настанет, Муся, время, и мы тебя услышим по радио».

А я: «И услышите, обязательно услышите. Если не меня, то обо мне».

Короче говоря, на следующее утро отважилась предстать перед глазами главного судьи соревнований. Он долго колебался: боялся, что утону. Но когда заверила, что сама могу спасать, рассмеялся и допустил на старт.

Купальника у меня, понятно, не было. Взяла я шпагат, булавку, подвязала майку — и вперед. Плыла брассом, и сама не знала, что это брасс. Когда из воды вылезла, добрые люди объяснили. И еще сказали, что я рекорд области установила среди взрослых. Ну а про то, что всех опередила, я и сама догадалась.

Подарили мне спортивный костюм, наградили грамотой, прихожу домой, а мать в слезах: «Ты что, Муся, натворила? Тебя по радио склоняли. Вот соседи все сбежались...» Я ее успокаивать, а тут спортивное начальство на машинах прикатило. Шел сорок шестой год. Увидели, как мы живем, помогли с дровами, продуктами, а уже после отважились заговорить обо мне. Мол, очень способна Муся к плаванию и должна специально заниматься, чтобы рекорды крушить. Повздыхала мать, поплакала, но все-таки отпустила, хотя долго еще не могла успокоиться, когда я собиралась в дальнюю дорогу...

Компромиссы не для меня

Через несколько месяцев я, пятнадцатилетняя, стала чемпионкой СССР среди девушек, и пошло-поехало: занятия в школе, тренировки, выступления... Тренировались мы, правда, только летом. Зимой негде было. Я весной старалась пораньше добраться до воды, чтобы не так отставать от соперниц из других городов. Может, потому и простуды так часто преследовали. Но выздоровею, приеду в большой город, поплаваю неделю в бассейне и начинаю выигрывать все подряд: в брассе, баттерфляе, эстафетах.

Помню, во Львове выиграла призы на всех дистанциях, где выступала. Но не угомонилась. Села на поезд, спешивший в Москву, и поехала на традиционный матч сильнейших. Там меня уже не ждали и грамоту за победу в брассе заранее выписали на другую. Пришлось переписывать...

То был случай, поучительный для судей, а вот другой стал уроком для меня. Попросила брассистка Н. уступить ей хотя бы на одной из тогдашних трех (100, 200 и 400 метров) дистанций брасса. Я, не подумав, согласилась, перед финишем нарочно притормозила, а она все еще позади ползет... Тут я откровенно остановилась. Жду. А сама думаю: «Что же я делаю? Разве для этого меня на соревнования приглашали, зрителей собирали? А тренер, разве он такого ждет «подарка»?

Разозлилась я на себя. Финишировала первой, а перед запланированной победительницей извинилась. Сказала, что выступать «на договорных началах» не могу, и потом всю девятнадцатилетнюю спортивную жизнь настраивалась на бескомпромиссную борьбу.

Зайцем в Прагу

Уроки спортивные тесно переплетались с университетами жизни. Никогда не забуду первого путешествия в Прагу на Всемирный фестиваль молодежи и студентов. Провожали меня ребята. Те самые, что пари когда-то заключали. Кинулись к кассам — билетов на Москву нет. Я умолила проводника, он рискнул и... контролеры тут как тут. Пришлось и штраф заплатить, и билет в Казатине купить. Позже, когда я с этими контролерами подружилась, рассказала, куда еду и зачем, показала документы — они за голову схватились. Оказывается, я, динамовка, имела на руках воинское требование с оплаченным проездом...

Но все дорожные приключения забылись, когда попала в Прагу, очаровательный город прекрасных людей. Мы тогда участвовали только в показательных стартах, но приветствовали советских пловцов, словно победителей. Как-то, возвращаясь в общежитие, помогла я встречной старушке, с трудом тащившей телегу с нехитрым скарбом. Так она меня потом разыскала и целой делегацией провожала на вокзал с чешскими, русскими, украинскими песнями и подарками. Я много поездила по миру, но две недели, проведенные в Праге, оставили самое светлое воспоминание. По эмоциональной наполненности тот международный дебют сравним только с другим — олимпийским.

Незабываемые дни Хельсинки

Шестьдесят советских пловцов готовились к Играм 1952 года. Мне удалось попасть в число шестнадцати счастливчиков, выполнивших контрольный норматив. Радость была беспредельной. А тут еще товарищи выбрали комсоргом.

Желания, сил у нас было хоть отбавляй. А вот опыта никакого. Соперников, на что они способны, мы не знали. Собственную методику подготовки, по которой, кстати, тогда готовилась вся Европа, не использовали из-за страшной нехватки зимних бассейнов. Короче говоря, как мы ни старались, перед последним днем получалось, что мы возвращаемся домой совсем без очков...

Правда, я пробилась в финальный заплыв на 200 метров брассом, но очередная простуда сбила меня с ног в самый неподходящий момент. На стартовую тумбочку я поднялась «на полусогнутых» с температурой 39 градусов. В горле — огонь, сердце рвется из груди. Пытаюсь это скрыть от соперниц, а саму лихорадит. Мурлыкаю песню под нос — не помогает. Решаю, что тактические хитрости в таком состоянии — дело безнадежное, и с первых метров предлагаю максимальный темп. Лидирую 25 метров, после пятиде-

сятн держусь второй... Но постепенно вперед выплывает знаменитая тройка венгерских брассисток, англичанка Гордон, датчанка Хансен. Я — шестая. В слезах, опустошенная, карабкаюсь на бортик. Эх, если бы не болезнь! Я бы им так просто не далась! И хотя результат всего на 4 секунды хуже личного рекорда, я безутешна. Ведь стоило повторить свое лучшее время, и оно стало бы «бронзовым»...

... В Олимпийской деревне я сдружилась с пожилой финской женщиной, потерявшей дочку, похожую на меня. Мы так привязались друг к другу, что ночь перед разлукой она просидела в слезах у моей кровати, а я дважды обращалась к руководству нашей делегации с просьбой... забрать ее с собой. И сегодня вижу ее лицо, слышу ее слова: «Ты счастливая, Мари, что живешь в СССР, в стране Ленина. Такое счастье за деньги не купишь»...

Растем в наших детях

Я выступала до 34 лет. Потом подняла двух дочек, пошла работать с детьми. Встречаюсь с ними на пороге бассейна. Учу плавать. Процесс открытия мира для маленького человечка — неповторимое тренерское чувство. Каждый раз ты все переживаешь так остро, как впервые. Малыши тонко чувствуют малейшую ложь, несправедливость. Им все покажи, все расскажи. Они паникуют, кричат, глазенки полны слез, но в ту секунду, когда ребенок почувствовал ласковую поддержку воды,— он мой. Он простит все, ибо справедливее его нет никого. И среди родителей сознательных союзников становится все больше. Уверена, что не за горами время, когда все поймут: умение плавать так же необходимо, как умение ходить.

Пока что, к сожалению, многие хозяйственники, да и спортивные организаторы признают этот тезис только на словах. Парадокс, но в Киеве, где я живу, сейчас значительно меньше возможностей заниматься на воде с детьми, нежели 20 лет назад. Спортивное плавание почти вытеснило новичков из бассейнов. Хорошо, что сейчас взялись за обучение в пионерских лагерях. Но этого недостаточно. Почему, например, не использовать в летнее время чудесные днепровские пляжи? Я сама неоднократно вызывалась работать хотя бы по выходным со всеми желающими на Трухановом острове.

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» направлено на то, чтобы спорт перестал быть для людей только зрелищем. В республике разработана специальная комплексная программа, цель которой за пятилетку подружить с водой абсолютно всех в возрасте от 5 до 60 лет. Свою задачу вижу в разъяснительной работе со взрослыми и, конечно же, в повседневных занятиях с малышами.

Я научила держаться на воде около трех с половиной тысяч детей. И наибольшее удовлетворение чувствовала тогда, когда они преодолевали страх и, еще не придя в себя после принудительного купания, сами бросались в воду...»

Записал монологи
Георгий КУЗЬМИН

Киев

Анна ДМИТРИЕВА:

Теннис и время

«Мой сосед увлекся теннисом, но каждый вечер жалуется, что болят руки и ноги...» Это из письма минчанина З. Иванова.



— Теннисный поединок, разумеется, изматывает: и корт — не лужайка, и матч — не пикник на ней,— отвечает нашему читателю Анна Дмитриева. — От теннисных завсегдатаев я слышала не раз, что, отсидев-отболев на трибуне часа два-три, они уставали изрядно. Что уж тогда говорить о самих теннисистах?

Усталость, конечно имеет в теннисе место. И она оказывает свое пагубное влияние на ход борьбы. Но не на здоровье человека. На здоровье человека она оказывает как раз самое благотворное влияние.

Теннисная статистика не внушает никаких опасений относительно здоровья тех людей, для которых теннис в течение долгих лет был главным или даже единственным занятием. И живут подолгу, и подолгу пребывают в добром здравии, и на склоне лет выглядят куда моложе тех своих ближних, которые обошли теннис стороной.

Ну уж а о том-то, что в теннис с превеликой пользой для здоровья можно играть всю жизнь, я и не говорю: как-то, знаете, неприлично говорить о том, о чем уже тысячу раз говорено-переговорено.

— Раз уж разговор коснулся здоровья, то не скажете ли вы, как за него ведут битву в семье, в семье...

— В семье Чуковских. Я — Дмитриева, трое остальные — Чуковские.

— Да простит репортер репортера за любопытство, ибо качество это в репортерском деле, как вы сами понимаете, достаточно важное. Ваш муж — однофамилец или...

— Мой муж Дмитрий Чуковский — сын Николая Корнеевича и внук Корнея Ивановича. А что касается битвы за здоровье, как нередко выражаются, то в нашей семье доблестно сражается именно он, и только он,— на полях футбольных, теннисных, кроссовых. Дочь и сын после кратковременного пребывания в теннисном войске дезертировали.

— Ну а заслуженный мастер спорта Анна Дмитриева! Трудно представить, что восемнадцатикратная чемпионка страны по теннису не бывает на корте.

— Бываю, конечно, бываю. Прихожу раза два-три подряд. Потом у меня возникают какие-то сложности, появляются какие-то обстоятельства, конечно же, уважительного свойства. И я с радостью позволяю этим сложностям-обстоятельствам прекратить мой теннис. Проходит какое-то время, и все начинается сызнова...

И вот ведь что интересно. Всякий раз, когда я начинаю, ощущаю всю прелесть этого занятия — и сама игра, и душ после игры, и приятная усталость мышц, казалось, совсем давно забытая, и даже боль в мышцах. Все это напоминает о чем-то давнем, далеком, радостном. И ощущение, что ты чуть-чуть себя превозмогла — не просто устала, а физически превозмогла. Это очень приятное чувство. Я даже думаю, что многие люди именно для того и бегают, чтобы испытать это чувство.

Но так у меня бывает только после того, как я играю с Олей Морозовой, сильнейшей советской теннисисткой семидесятых годов, ныне старшим тренером женской сборной страны. Она играет со мной, потому что ей приятно доставить мне удовольствие. Но она всегда в разъездах. А когда бывает в Москве, то так занята, что нам очень трудно сговориться и встретиться на площадке.

— А разве вы не можете играть с кем-нибудь еще, кроме Морозовой!

— Не могу, в том-то и дело, что не могу. Вы знаете, это очень не простая проблема. Играть с неумеющими людьми — с тем же Митей моим — я не могу. Я удовольствия не получаю. Я испытываю раздражение. У меня же есть свое представление о теннисе. А тут я играю в игру, которая никакого отношения к моему теннису не имеет. Мне нужны хорошие партнеры, а их мне найти трудно. Потому что хороший партнер занимается всерьез, и я не могу составить ему равноценную пару. Вот и получается, что у меня есть только Оля Морозова...

И потом, знаете, я в теннисе уже регрессирую. Все чаще моя игра не соответствует моему представлению о том, как надо играть. И всякий раз, когда я чувствую, что играла не так, как надо, я покидаю площадку в раздражении. А я должна уйти в удовольствии. Для чего же нужен теннис, если не для того, чтобы ты ушел с ощущением, что все в порядке?

Вот Владимиру Маслаченко хорошо. То он увлекается виндсерфингом, то горными лыжами. Он нашел красивые виды спорта и не боится там себя пробовать. Он — из одержимых. Все время ставит перед собой цели, достигает их и тем самым утверждает себя.

И Мите, моему мужу, тоже хорошо. Он нашел теннис именно для себя. Он начал играть, когда ему было двадцать два, все время совершенствуется и играет все лучше и лучше. Если долго не играла, то не могу у него сразу выиграть, мне надо стараться, прилагать усилия. И дело едва не доходит до скандала, до разрыва: мне невозможно смириться с тем, что я — я! — могу проиграть Мите.

Хорошо, конечно, что Митя получает удовольствие от тенниса. Плохо, несправедливо, что я его не получаю... Я понимаю, что о здоровье надо заботиться, надо чем-то заниматься. Но чем? Бегать? Но бег мне еще с времен тенниса — того, настоящего тенниса — едва ли не противопоказан. Что же еще остается? Плавание? Но надо идти куда-то в бассейн, с кем-то договариваться: так-то, просто с улицы — не попадешь.

Нет, не та у нас семья, на примере которой надо учить как следует печься о здоровье.

— Я бы не сказал, что семья ваша в этом отношении безнадежно плоха.

— Митя, не спорю, очень удачный пример, но я-то — никудышный.

— Ну почему же! Пусть вы и не раскаялись в неправедном образе жизни, но, как я понял, находитесь на пути к раскаянию. И потом, знаете ли, учить можно не на одних только положительных примерах: разве обязательно «Делай, как я»! Зачастую куда убедительнее звучит: «Не делай, как я»!

— Ну, если так, то вы адресом не ошиблись. В этом отношении наша семья, исключая ее главу, прямо-таки образцово-показательная.

— А я думаю, что ее, скорее можно назвать довольно типичной. Разве так уж много у нас семей, которые годятся для передачи «Папа, мама, я — спортивная семья»! Как вы, кстати, считаете: молодые Чуковские окончательно потеряны для тенниса, для физкультуры!

— Хотелось бы думать, что это не так. Что пример отца и раскаявшейся матери образумит их.

— Вот видите. А есть немало семей, в которых люди куда постарше молодых Чуковских ни физкультурой, ни спортом не занимаются и заниматься не собираются, ибо не имеют перед собой примера, которому надо следовать. У меня нет необходимых статистических выкладок, а посему то, что я сейчас скажу, не утверждение, а всего лишь предположение. Так вот, я полагаю, что, скажем, бегом очень часто занимаются те, у кого уже были нелады со здоровьем, и люди, как говорится, в возрасте, то есть те, для кого «бег ради жизни» — понятие отнюдь не отвлеченное.

— Кажется, я догадываюсь, к чему вы клоните. «Мы все время говорим, что физическая культура — лучшее лекарство от всех болезней, но не слишком ли поздно начинаем мы принимать это лекарство?» — так примерно сформулировала я один из вопросов, когда брала телеинтервью у председателя Всесоюзного спорткомитета Марата Владимировича Грамова.

— В принципе я собирался сказать примерно то же самое. Я хотел сказать, что те, кто призывают к здоровому образу жизни, одну свою задачу в большей или меньшей степени уже выполнили. Они уже убедили многих людей, чье здоровье оставляет желать лучшего, в том, что помочь их беде могут не только врачи, больница и лекарства. И теперь нехудо бы взяться за другую группу населения, более многочисленную, которой и следовало бы внушить мысль о том, что чем раньше человек начнет принимать то лекарство, о котором говорилось в вашей беседе, тем позже ему придется принимать те, которые продаются в аптеках.

Вы сказали, что бег вам противопоказан. У кого-то другого к нему тоже душа не лежит. Считаете ли вы бег единственным исцелителем!

— Той же цели может служить плавание. Или велосипедные прогулки. Да и теннис. Это у меня с ним произошел конфликт, но в этом конфликте меньше всего повинен теннис. Узнай я его не в десять лет, а, скажем, в двадцать, не стань я в свое время преуспевающей теннисисткой, мой нынешний с теннисом роман принес бы мне, уверена, одну только радость. Как тому же Мите моему.

— В главном наши точки зрения совпали. Вот и пофантазируйте: постарайтесь представить, какой будет — ну, назовем это службой здоровья,— какой она, эта служба, будет лет через пятьдесят.

— Нельзя объять необъятное. Тема эта настолько обширна, здесь можно столько сказать, что впору начинать, а не завершать нашу беседу.

— Не обязательно сказать все и обо всем. Ограничьтесь чем-то, что кажется вам наиболее важным.

— Я, скажем, убеждена, что из спортивного лексикона исчезнет формула «бесперспективный ребенок». Время рассудит, кто сможет стать первой ракеткой страны, а кто и в своем дворе не будет чемпионом, но в теннисную секцию возьмут всех, кто постучится туда.

Я полагаю, что массаж перестанет быть чем-то вроде предмета роскоши.

Я уверена, что во всех микрорайонах появятся маленькие стадиончики или большие спортзалы, потребность в которых есть уже и сейчас. Многие люди пенсионного возраста не хотят заниматься физкультурой на глазах, а в зал валом повалили бы, если там будет еще и тренер-консультант, и врач, и массажист...

Интервью взял
А. ПИНЧУК

Физкультура смолоду



Сразу после опубликовання проекта ЦК КПСС «Основные направлеиия реформы общеобразовательной и профессиональиой школы» в редакции нашего журнала состоялась встреча с учителями физкультуры — москвичами В. Семкиным (СШ № 615), Е. Блехмаи (СШ № 609), И. Должиковым (СШ № 748), И. Левитасом (СШ № 146, г. Киев), В. Юричевой (Спорткомнтет СССР), каидидатом педагогических иаук А. Бойко. Гости ФнСа горячо обсуждали тот раздел проекта, где речь идет о развитии физкультуры в школе: «Социалистическое общество кровно заинтересоваио в том, чтобы молодое поколеиие росло физически развитым, здоровым, жизиерадостным, готовым к труду и защите Родины.

Нужно организовать ежедиевиые заиятия всех учащихся физической культурой на уроках, во виеучебное время, в спортивиых секциях, создавать для этого необходимые условия. В каждой школе, профтехучнлище, во всех учебно-воспитательиых учреждеииях должны быть созданы спортивные залы и площадкн, хорошо оснащеииые оборудоваиием н инвентарем. Шнре использовать для фи-

зического воспитания учащихся базу спортивных организаций и клубов, предприятий и учреждений.

Больше внимания уделять вопросам гигиены. Необходимо, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке».

Итак, о чем же шла речь на этой встрече.

ФиС: Прежде всего поговорим о том, каковы сегодня уровень здоровья школьников, условия, в которых приходится бороться за то, чтобы этот уровень поднимался.

В. Семкин: Я много лет работал в школе и могу сказать, что дела наши улучшаются мало. Вся деятельность учителя физкультуры построена на энтузиазме, и, конечно, нельзя не подчеркнуть, что нам очень мешает слабость материальной физкультурной базы в школе и отсутствие специального детского инвентаря. Смешно сказать, но ведь ученики младших классов играют в баскетбол мячами, которые здоровые мужчины используют на чемпионате мира. До техники ли тут? Или, к примеру, такие простейшие снаряды, как высокая перекладина и гимнастический канат. Как на них может заниматься первоклассник с его тонкими пальцами? Правда, кое-какие проблемы начали решать с момента введения оценки за физкультуру. Но как же медленно движется дело!

А. Бойко: Да, действительно, оценка за физкультуру стала серьезным стимулом для улучшения физической подготовленности школьников. Тут-то некоторые из тех, кто многие годы физкультурой не занимались, мгновенно выздоровели. Понимание того, что «прочерк» в аттестате вызовет осложнения при поступлении в вуз, резко изменило ситуацию, и многолетние «больные» начали «зарабатывать оценку» по физкультуре.

В. Юричева: Освобожденных от физкультуры в школах — единицы, остальные — здоровы. Но посмотрите, каким физически неразвитым выглядит иной юноша! Начинаешь с ним говорить, а у него на уме одно: техника, техника и техника! Лично я вижу выход в изменении самого подхода: школьник должен нести ответственность за свое здоровье, должен понимать, что техникой могут управлять только всесторонне развитые люди...

ФиС: Итак, понимание и ответственность. Очень важная мысль! Но как на практике она воплощается в дело?

Е. Блехман: Многое здесь зависит от родителей. К нам в школу приходят румяные, здоровые первоклассники. Любо-дорого посмотреть! Но тут же родители начинают нести справки об освобождении от физкультуры по состоянию здоровья. Чего же удивляться, если у некоторых ребят пропадает интерес к уроку. Плохо и то, что снизилось качество физической подготовки студентов, которых мы впоследствии ожидаем в школе в качестве наших коллег. Молодые учителя часто приходят в школу, чтобы занять место, год-два «продержаться» и уйти туда, где работать полегче. И ведь школьники все это хорошо чувствуют.

И. Левитас: Меня волнует увеличение числа простудных заболеваний школьников. Вспомните, раньше наши ребята чаще бегали в школу даже зимой в легких курточках нараспашку. Раньше и родители на это как-то меньше обращали внимания. Сейчас стихийной закалки нет, а сознательной — и подавно. Нам нужно максимально использовать те моральные обязательства, которые с радостью принимают на себя родители, приводя ребенка в школу. Нам надо всесторонне использовать и тот момент, когда родители готовят ребенка к школе. И тогда принципы «Комната — твой стадион», «Твой тренер — твоя мама» во многом облегчат нашу дальнейшую работу. Сознательная помощь родителей — в ней содержится большой резерв в деле физического воспитания школьников.

ФиС: Хороший вывод и основание, чтобы обменяться мнением на этот счет, имея в виду и новую программу по физвоспитанию.

В. Семкин: Ее существенный недостаток — отсутствие «методической лестницы». А это влечет за собой отсутствие последовательности и конкретности в физической закалке детей.

А. Бойко: У меня тоже создалось представление, что в области физкультуры программа не дает ясной и точной цели. Нам хорошо известно, что выпускник школы должен знать, пройдя курс русского языка или химии. Но что надо требовать от школьника, прошедшего курс физкультуры? Раз нет конкретной цели, значит, и программа не «доведена», нуждается в дальнейшей разработке...

ФиС: А не поспешили ли, вообще, с ее введением в строй? Программа, направленная на улучшение здоровья школьников (а их у нас свыше сорока миллионов!), требует активного участия в ее конструировании всех заинтересованных лиц. Всенародное обсуждение основных направлений в реформе школы — хороший пример того, как надо вводить в жизнь новое.

В. Юричева: В программе кое-что изменилось в лучшую сторону, но улучшение не повод для особой радости, если остались еще нерешенными многие принципиальные проблемы...

И. Левитас: На мой взгляд, новая программа более приближена к жизни, она более реальна и доступна. Очень важно, что увеличены беговые дистанции, оговорен так называемый температурный лимит, при котором ученик обязан быть в трусах и майке, а если холоднее — в тренировочном костюме. Это — важное дополнение. Физкультуры ведь нет без культуры спортивной формы.

И. Должиков: Сегодня мы хотим расширить влияние физкультуры за счет подвижных перемен и других мероприятий. Серьезно ли это? Можно написать много планов, обязывающих научить плавать, но чего они стоят, если нет бассейна? Так, отличная идея проведения домашних заданий не подкреплена конкретными разработками. Вообще, в этом разделе программа не дополнена необходимым материалом, и это никак не сделает её действенной. Как можно говорить об организованной перемене, если сегодняшняя кабинетная система обучения, или, как мы говорим, «великое переселение народов», не позволяет в принципе ее организовать,— имеются в виду в первую очередь физкультурные мероприятия.

Е. Блехман: Целиком с этим согласен. Во все времена ребята с нетерпением ждали перемену — скорее выскочить бы и поиграть. Но сейчас это просто невозможно. Или другой пример. У нас, в Зеленограде, значительная часть населения занимается физкультурой самостоятельно, и это весьма благотворно сказывается на детях. Но вот дети приходят в школу, и их сразу же расхолаживает наша зарядка. Нам прислали рекомендации по ее проведению, но, на мой взгляд, эти рекомендации мало учитывают специфику школы. Что же касается физкультурной перемены, то при кабинетной системе — это просто нереально. И мы пошли по другому пути: включаем музыку, чтобы ребята потанцевали в актовом зале. Даже такое, казалось бы, не физкультурное мероприятие, тоже помогает нам в решении наших задач.

А. Бойко: В нашем разговоре прозвучала тема утренней зарядки... Мне приходится много ездить по стране, и, действительно, часто утренняя зарядка в школах не лучшая агитация за физкультуру. Организуется она примитивно, неинтересно, я сказал бы — незаинтересованно. Не дискредитирует ли такое отношение и зарядку, и школьную физкультуру вообще?

В. Юричева: Все зависит от учителя. У хорошего учителя зарядка до уроков всегда приносит пользу.

А. Бойко: Но ведь в армии, скажем, не надеются только на хорошего старшину! Все регламентирует устав и наставления, обязательные во всех частях вне зависимости от того, хороший или плохой офицер занимается физподготовкой солдат. Мы получаем много писем от родителей, которые возражают против утренней зарядки, проводимой после того, как школьник позавтракает. Здесь есть проблема...

В. Семкин: Мы подготовили учащихся — инструкторов зарядки. Они разучили только четыре упражнения. Но зато как ловко и интенсивно они их каждый день «передают» своим товарищам! Зарядка в наших условиях приобретает, скорее, даже гигиеническое и организационное значение. После нее школьник готов к урокам вообще.

Е. Блехман: У нас зарядка введена в расписание. Первый урок начинается в 8.30, но кончается он в 9.20. Дети являются в кабинет, пять минут идет зарядка, а уже потом — урок. В таком виде зарядка необходима.

И. Должиков: Зарядка имеет характер организационный. Малое количество упражнений позволяет делать ее в коридоре или в классах. Но жаль, что при этом мы не думаем о девочках, об их форме, не приспособленной для физкультуры. Словом, оргэффект от зарядки есть. Но вот с точки зрения физиологии она нагрузку почти не несет.

ФиС: Очевидно, надо все-таки работникам Минпроса поставить когда-нибудь здесь точки над i, пора определить достаточно точно параметры и цели зарядки. И даже в этом простейшем мероприятии надо учесть опыт лучших школ.

Е. Блехман: Не лишне включить в наше обсуждение и вопрос о школьном инвентаре. Драгоценное время, которое я обязан тратить на ребят, трачу на поездки по магазинам. В школе оснащены все учебные кабинеты: скажем, учитель физики не думает о приборах — у него все есть. А учитель физкультуры или снаряды делает своими руками, или ищет, где бы их достать.

И. Должиков: Очень правильное дополнение! Мы растрачиваем свою инициативу на дополнительную деятельность

по оборудованию собственных залов. То строгаем доски, то пружины закручиваем. А в итоге — дисквалифицируемся как специалисты в чем-то, мало интересуемся новинками своей специальности.

Е. Блехман: Мечтаю о том времени, когда у нас будут микростадионы для малышей. И все абсолютно — подвесные стенки, канаты, снаряды — будет приспособлено для маленьких. Сегодня начальные классы в залы не попадают, но именно малыши не могут быть отстранены от активной физкультуры. До четвертого класса они больше слушают разговоры о физкультуре или занимаются с учителями, не имеющими специального образования. Если в раннем детстве не заложена любовь к физкультуре, положение затем исправить значительно труднее. Мы вынуждены тратить уйму времени, чтобы подготовить ребят к освоению программы.

В. Семкин: Я вижу выход в нестандартном оборудовании, о котором говорилось выше. Его должно быть много, и для разных возрастов.

ФиС: Итак, инвентарь для всех возрастов и нестандартное оборудование... Но кто же это будет выпускать? У нас есть бибколлекторы, комплектующие книжные наборы. Не означает ли это, что и наша промышленность должна комплектовать наборы спортинвентаря для разных возрастных групп? Очевидно, Минпрос должен заботиться и об этом!

А. Бойко: Уже дважды в печати я предлагаю одну идею, но она никак не замечается министерством... Вот тут Виктор Матвеевич Семкин очень образно сказал о «методической лестнице» внутри программы. Можно ли это сделать практически? Например, если взять десятиклассников и особенно десятиклассниц, то максимум 10 процентов из них пробегут десять километров. Без времени! Но если мы предложим первоклассникам пробежать один километр, то пробегут все. Может быть, есть смысл в качестве испытания давать ребятам задание пробегать дистанцию, равную цифровому обозначению класса. И начать это с сентября 1984 года для всех первоклассников. Тогда к 1994 году эти же ребята, поднявшись по «лестнице требований», выполнят довольно сложное задание — пробежать 10 километров. Я уверен, что перед школьниками надо ставить обязательные барьеры, преодоление которых требует постоянной подготовки.

И. Левитас: Впервые слышу такое предложение, и оно мне очень нравится. Обещаю до конца года сообщить результаты проверки этого теста среди всех классов нашей школы. Думаю, основные трудности будут у детей переломного возраста, еще точнее — у школьников пятых-седьмых классов.

А. Бойко: Совершенно верно! Ведь в этом возрасте мы и теряем сторонников физкультуры, зато начинаем считать курильщиков! Вспомним свои школьные годы... Сколько было в классе курящих? Максимум два-три! А сейчас уже и некоторые девочки курят вовсю. Что делать, как бороться?..

ФиС: Ответ один: максимально развивать массовую школьную физкультуру, спорт. Они не только уберегают от вредных привычек, но и, закаливая, создают основы здоровья, творческого долголетия. Об этом очень хорошо сказал Юрий Владимирович Андропов: «Надо, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке». И снова мы возвращаемся к тому, с чего начали разговор, школьник должен сознательно укреплять свое здоровье.

В. Семкин: Я мечтаю о том времени, когда все школьники будут иметь возможность полноценно двигаться весь день. Казалось бы, простой вопрос: сменная школьная обувь! А на поверку получилось, что, заботясь о чистоте в школе, мы сами ограничили движение детей. Более того, сменную обувь обычно носят без задников и все внимание детей направлено на одно: не потерять ее! Оттого резко изменилась походка у детей — стала шаркающей, иначе работает мускулатура, появляются боли в ногах. Вот чем оборачиваются подчас некоторые изменения, какие нежелательные бывают последствия.

Я мечтаю о дне, когда все эти цепи условностей разобьют! И наконец у нас появятся спаренные уроки физкультуры и поистине большие перемены. Кое-что поучительное уже сейчас можно взять из опыта школ ГДР. Во время больших перемен там ни один человек не имеет права находиться в школе. В любой месяц года настежь распахиваются окна и двери, а дети уходят играть на улицу!

И. Должиков: Нам не мешает вспомнить о тех славных временах, когда у нас в некоторых школах был День здоровья. Если мне не изменяет память, кажется, был такой приказ Минпроса, обязывающий нас организовывать такие дни.

А. Бойко: О чем бы мы ни говорили, мы все возвращаемся к здоровью детей. А коль так, то надо, вероятно, ставить вопрос и о Паспорте Здоровья. И, начиная с детского сада, заносить туда ростовесовые данные и итоги простейших тестов, свидетельствующих об уровне физического развития. Ведь бывает и так, что у нас на глазах больной ребенок вырастает в больного взрослого? Средняя школа — единственное учреждение, где можно и нужно заложить любовь и уважение к занятиям по укреплению своего здоровья.

В. Семкин: Весь мой опыт убеждает в том, что главное — воспитать сознательное отношение учащегося к тому делу, которым он занимается. Если ученик захочет что-то сделать, его не остановишь. Он должен быть убежден в том, что здоровье и физическая подготовленность ему крайне необходимы.

Е. Блехман: В нашей школе мы давно уже воспитываем такую заинтересованность. Одни из выходов — в развитии прикладности знаний. Например, перегораживаем зал и ребята, преодолевая препятствия, играют в пограничников. Задача: пробраться через опасную полосу и сохранить жизнь. Это увлекает ребят и позволяет им расширить диапазон движений. Если по канату надо пролезть метров пятнадцать, а он укреплен параллельно полу на высоте метров шесть — это требует физических и волевых качеств. Конечно, все упражнения мы делаем со страховкой. Нагрузка очень большая, тем более что вес некоторых десятиклассников до 80 килограммов. Увеличивая прикладность подготовки, мы исходим из главной задачи: каждый выпускник должен быть готов к защите Родины.

А. Бойко: Здесь, очевидно, нужно разработать специальные нормативы именно для ребят?

Е. Блехман: Мы даже сделали у себя в школе кабинет общефизической подготовки для допризывников. Нам выделили большой класс, где мы поставили тренажеры, а на переменах открываем еще и два физкультурных зала. Мы не только поощряем самостоятельные занятия, но и максимально способствуем этому.

В. Юричева: С юношами всегда легче. А что надо делать, чтобы заинтересовать девушек? Какие формы и методы нужно предложить им?

ФиС: Этот вопрос заслуживает особого разговора, и мы надеемся получить рекомендации и советы от наших читателей. Кстати, отражен ли этот вопрос в новой программе? Как мы с вами в целом оценим этот документ, по которому вы уже работаете?

В. Семкин: У программы есть существенные недостатки, которые можно было бы избежать, если бы при ее составлении предварительно собрали ведущих учителей физкультуры, обговорили все аспекты и положения программы, не стесняя себя во времени. Мы были бы согласны работать даже во время каникул. Тем более, если бы были созданы специальные контрольные группы из школьников.

А. Бойко: Думается, что никакие ученые не могут создать полноценную программу по школьной физкультуре, если не привлекут к этой работе десятки лучших учителей, создав им при этом все условия для творческого поиска...

И. Должиков: У меня создалось впечатление, что люди, подготовившие новую программу, неплохо знают спорт, но не всегда знают хорошо школу, ее проблемы, ее возможности. Вот взялся я за текущее планирование учебного материала и получается, что на одном уроке много, а на другом — мало. Вариант программы, который нам предложили, еще сырой и несовершенный. Потребуется время, чтобы программа обросла методическими пособиями и по домашним заданиям, и по специальным и подготовительным упражнениям.

В. Семкин: Раньше, когда учитель участвовал в апробировании программы, его освобождали от всей текучки. От его мнения зависело многое. Сейчас поспешили, и мы перестраиваемся на ходу. Учителям вместо громоздкого материала, где нет конкретности и точности направления, нужны подробные разработки и разумные инструкции.

ФиС: Нас беспокоят и другие упущения. В программе забыты нравственный, воспитательный и эстетический аспекты спорта. Прежде чем призывать к занятиям спортом, надо рассказать о лучших спортсменах. Неплохо бы и упомянуть о тех известных чемпионах, которые, к примеру, болели полиомиелитом, а затем, делая конкретные физические упражнения, начали не только нормально двигаться, но и достигли вершин мирового спорта.

И. Должиков: Ну, до этого нам еще далеко! А пока к нам беспрерывно несут справки, в которых указывается: «Освободить от урока физкультуры». У нас не освобождают от уроков труда, от субботников, но от уроков физкультуры — да, освобождают! Вы говорите о растущих достижениях спортсменов, а мы думаем, что делать со снижением отдельных нормативов для школьников, когда, казалось бы, современная жизнь, освобождая от физического труда, обязывает больше и больше заниматься физическими упражнениями...

ФиС: Спасибо всем гостям редакции за интересные предложения. Мы же обращаемся к читателям с просьбой продолжить этот разговор на страницах журнала.



Марафон

В конце нынешнего января этот традиционный пробег был проведен в пятнадцатый раз. А начиналось все так. В 1969 году мой друг ленинградский моряк Виталий Сергеев и я решили, что на шоссе, где в блокадные годы проходила Дорога жизни, надо организовать состязание марафонцев. Мы считали, что такие соревнования надо проводить регулярно, потому что это как нельзя лучше послужит воспитательным целям и станет достойным памятником событиям, которые происходили здесь в страшные и славные годы. Мы с Виталием обратились в соответствующие организации, но нам сказали, что пять ленинградских марафонцев уже пробежали по этой трассе, что марафон на Дороге жизни узаконен и будет теперь проводиться постоянно. Рассказывали, что с подобным предложением обращались в разные инстанции и другие бегуны. Идея, как видите, носилась в воздухе.

Потом я каждую зиму (почти без исключения) в дни прорыва и снятия блокады выступал в этом марафоне, где разыгрываются призы журнала «Физкультура и спорт». Для меня это священная дорога. Ей я обязан своей жизнью.

Когда началась война, мне не было и четырех лет. Но я совершенно отчетливо помню события едва ли не каждого дня. В память врезалось все, что происходило в страшные блокадные дни. Помню лед на стенах нашей комнаты. Помню, как мама, уходя на работу, делила мой хлеб на три части и объясняла, где должны быть стрелки на часах, когда придет время съесть каждую порцию. Я сидел перед часами и внимательно смотрел на стрелки, больше всего боясь нарушить мамин приказ. Мы жили на углу Пятой Красноармейской и улицы Егорова. В наш дом несколько раз попадали снаряды и бомбы, тогда мы перебрались к тетке на улицу Желябова. У тети было не так холодно. Там во дворе дома лежала расколовшая асфальт, но не взорвавшаяся фугасная бомба.

Потом маме удалось определить меня в детский сад. Жизнь стала совсем другой. Даже в самое плохое время в детских садах дети не умирали от голода. Это был удивительный садик. Рядом с ним на Неве стоял крейсер «Киров». Частенько он оживал и вел огонь из своих орудий. И мы чувствовали себя тогда в безопасности. Каждый день нас выводили на прогулку на Марсово поле, к Исаакиевскому собору. Артиллерийские обстрелы и бомбежки стали для нас обыденностью. У нас не было опыта жизни без обстрелов, и поэтому мы не очень представляли, что бывает такая жизнь когда в нас не стреляют.

Детский сад поразительно сочетал особенности военного быта со спецификой своего предназначения. Летом нас вывезли на дачу в местечко Юкка за Парголово (сейчас там международная мототрасса). Наша дача находилась как раз между городом и линией фронта. Наверное, там стреляли меньше или как-то иначе, потому что мне запомнилось, что на даче мы жили спокойно. И думали не о снарядах, а о капусте, за которой ухаживали на своем огороде.

После снятия блокады я пошел в первый класс. Я был, как и большинство блокадных детей, очень болезненным и хилым. От физкультуры я был освобожден, как говорили, на всю жизнь, по крайней мере — на все десять школьных лет. Думаю, что болел я не меньше, чем не болел: последствия военного и послевоенного недоедания проявлялись жестокими ангинами, шумами в сердце, головными болями.

Когда, окончив школу, я поступил в Ленинградский инженерно-строительный институт, мне стало ясно, что так жить больше нельзя. Надо переделывать себя. Единственное средство перестройки — это, конечно, спорт. Но я был настолько не спортивен и слаб, что мне не подходил ни один вид спорта. Пришлось остановить свой выбор на спортивной ходьбе, которая, по счастью, культивировалась в той секции, куда я обратился.

О, благословенная ходьба! Она напрочь лишена эмоциональности футбола или прыжков в высоту, не требует ни на гран ловкости, быстроты или координированности. Для успеха здесь достаточно лишь упорства. Но зато упорных и преданных она одаривает щедро. Уже через год не осталось у меня ни следа от ангин и шумов в сердце. А немного позднее я получил первый разряд по спортивной ходьбе, стал не без успеха выступать в сверхдальних пробегах, выполнил первый разряд по туризму. Короче, начиная с первого курса института я стал весьма спортивным и абсолютно здоровым мужчиной.

В том же духе я постарался воспитать и своих детей. Сын, хотя ему всего 15 лет, уже пробежал полный марафон, а дочь — кандидат в мастера спорта по ориентированию. Они тренируются на выносливость буквально с первых дней своей жизни. А сейчас готовят себя к участию в марафонах на Дороге жизни.

Я постарался внушить им самое глубокое уважение ко всему, что связано с той тяжелейшей войной. Они знают, что война унесла моего отца, его брата, всех мужчин нашей семьи. Память об этом священна. Ей посвящаем мы свои старты.

Сергей ВОЛКОВ,
кандидат технических наук

Фото Николая БОТАШЕВА

Уроки академика



Большинство публикаций на «Восьми страницах о здоровье» подразумевают практическое использование читателями журнальных рекомендаций. Информация о таком использовании чрезвычайно полезна как для авторов рекомендаций, так и для читателей, которые хотят взять эти рекомендации на вооружение, поскольку такой опыт помогает избегать собственных ошибок. Большой и постоянный интерес вызывают рекомендации академика Н. М. Амосова. Его «режим ограничений и нагрузок», обстоятельно описанный впервые на страницах журнала «Физкультура и спорт», пользуется неизменной популярностью. Редакция решила рассказать о том, как использовали эти рекомендации два человека — кандидат экономических наук Б. Г. МАТВЕЕВ и инженер В. И. КОЙНАШ

Лет 15 назад я почувствовал повышенную утомляемость, слабость, нарушения сна, головные боли и другие неприятности, мешающие полноценно жить и работать. Рассудком понимал, что это результат детренированности, неумелого отдыха, перенапряжений на работе. Но мер для устранения не находил.

Утренняя зарядка под радио мало что давала. Но вот появились статьи, где говорилось, что такая зарядка для здорового мужчины — это чепуха. Нужна нагрузка «до пота», и рекомендовались 10 упражнений по 100 раз каждое. Это были рекомендации Н. М. Амосова.

Действительно, у меня при весе 85 кг (рост 170 см) утренняя разминка только возбуждала аппетит. Но перейти на тяжелую зарядку оказалось не так просто. О приседаний 100 раз не могло быть и речи. Поэтому я внес изменения — стал делать 20 упражнений по 50 раз каждое. Но и при этом отжимался 50 раз не от пола, а от стола. Другая трудность — часто забывал или почему-то не находил времени для занятий. Нужен был какой-то подстегивающий самоконтроль, учет занятий.

Такой простой и наглядный учет осуществил при помощи картонного листа размером 20×35 см (бланк перфокарты), разграфленный на 30 строк по горизонтали (дни месяца) и на 12 — по вертикали (месяцы), и положил его под настольную лампу, чтобы был всегда на виду.

Итак, в 57 лет, 1 января 1970 года, я начал заполнять графы и сейчас уже заполняю 15-ю годовую карту.

В первое время отмечал только количество движений. Ставилась цель делать зарядку каждый день (для этого, собственно, и заводился учет). В первые годы количество дней без физических нагрузок, я их называл «неактивными», составляло 20, 30, а иногда и 50. Но со временем привык, стал организованнее и, вероятно, ответственнее, и сейчас у меня почти каждый день «активный».

Количество «неактивных» дней в году

1970 — 20	1980 — 7
1971 — 24	1981 — 4
1972 — 50	1982 — 2
1973 — 45	1983 — 0

В первом же году учета стал ежедневно отмечать, кроме гимнастики, и другие виды физических нагрузок. Вначале бег на месте во время зарядки, очень осторожно — начал с 1-3 минут, а в конце года довел до 15 минут. В зимние месяцы появилась необходимость отмечать дни лыжных прогулок (Л-3, Л-2, Л-4, что означало 3-, 2- или 4-часовые). Летом появилась необходимость отмечать дни, проведенные за городом (на дачном участке), где тоже была основательная физическая нагрузка. Стал отмечать время, затраченное на прогулки (П-1, П-2, в часах). В первом же году появились отметки — посещение парной бани (Бан.) Помнил, что надо доводить организм до потовыделения. Были отметки К — каток.

При подведении итогов за первые 3 года была записано: физзарядка 356 раз — 309 тыс. движений, бег на месте 271 раз — 459 часов, лыжи 54 раза — 181 час, пешеходная ходьба 233 раза — 459 часов, баня — 101 раз.

С 1975 года начал ходить в открытый бассейн «Чайка». Появилась отметка «Бас.». И, наконец, в последние годы стали встречаться отметки Б-10, Б-20, Б-30, что означало количество минут бега в сквере. Но не каждый день, а только изредка.

Решение перейти на бег как основную нагрузку возникло после выступления в «Правде» от 12 сентября 1983 г. министра здравоохранения СССР С. П. Буренкова, в котором он дал «добро» оздоровительному бегу в медицинской практике. «Бег должен стать привычным делом для многих миллионов людей. Подчеркиваю — для многих миллионов». Это выступление следует рассматривать как призыв покончить со скептицизмом врачей на появившуюся книгу Гилмора «Бег ради жизни» и бег вообще.

К сожалению, и сейчас многие врачи настроены отрицательно по отношению к бегу. Мой лечащий врач вынужден был смириться с бегом, но с оговоркой «бегать надо начинать с детства». На возражение, что миллионы людей у нас в стране и за рубежом начали бегать недавно и в том числе и некоторые врачи (Н. М. Амосов), получил смехотворный ответ: «Амосов бегает потому, что у него собака!..»

Ежедневное напоминание о физической активности не могло не отразиться на характере проведения летних отпусков. Действительно, вместо погони за путевками стал думать о том, как использовать отпуск опять-таки для двигательной активности. Возникло решение перейти на турпоходы. Оказалось это не простым делом в летний период. Единственный выход — самостоятельный туризм. Погоревал, что не занимался туризмом в молодые годы.

Так начались мои поездки летом в Прибалтику, на Карельский перешеек, в Куйбышев на Волге, на Днепр под Киевом, поездки по Оке и другие. При этом также пытался вести учет нагрузок. В 1979 году записано о летнем отдыхе: «Пешком 290 км, бег 20 раз, примерно 100 км, из них 80 — на траве».

Какие выводы можно сделать из моего многолетнего опыта?

Использовав рекомендации Н. М. Амосова в самом общем виде, я дополнил их строгим учетом нагрузки, что отвечает моим привычкам и наклонностям. Основные выводы таковы.

1. Ежедневный контроль физических нагрузок позволяет наладить самоконтроль и добиться желаемого условия — «ни одного дня без активной нагрузки», как у писателей — «ни дня без строчки». 1

2. Учет движений громоздок. Через 5 лет я перешел на учет времени, занятого физкультурой, в минутах. На мой взгляд, оптимально 20-30 минут форсированных занятий. Желательно закончить бегом на месте или небольшой пробежкой во дворе или сквере.

3. Ежедневный учет приучает к активному проведению не только рабочих дней недели, но и выходных дней и отпусков. А это огромный резерв здоровья.

4. Одним из самых простых и доступных видов нагрузок является ходьба до двух и более часов в день (на работу и по личным делам). В Сокольниках по маркированной пешеходной тропе («Маршрут здоровья») для меня быстрая ходьба — это 6 км в час, а по городу — 5-5,5 км в час. (У японцев норматив — 10 тысяч шагов).

5. Нельзя пренебрегать требованиями постепенности и самоконтроля. Я слежу за утренним пульсом. За эти годы его частота снизилась с 70 до 60 ударов в минуту. С учетом моего возраста стараюсь не превышать при нагрузках 120.

И самый главный результат: исчезли недомогания (с 1970 года ни разу не брал больничного листа!), снизился вес до 70 кг, улучшилось физическое самочувствие — сохраняю оптимизм и работоспособность на восьмом десятке жизни.

В прошлом году в журнале «Наука и жизнь» я прочел любопытное сообщение: «Нарушения возрастного характера очень похожи на нарушения, являющиеся следствием слабой физической активности. С точки зрения работы сердца и мышц активные физические упражнения могут «омолодить» человека на 40 лет. Особо важное значение активный образ жизни имеет для мозга».

Примерно такой же вывод можно сделать из многолетнего опыта и образа жизни Н. М. Амосова. Он писал: «Двадцать пет режима нагрузок и ограничений дали многое. Например, содержание в крови холестерина и других жироподобных веществ — на уровне тридцатилетнего возраста». Есть о чем задуматься...

Москва

Борис МАТВЕЕВ,
кандидат экономических наук



Рекомендации по одному и тому же вопросу, исходящие от разных специалистов, даже очень авторитетных, часто бывают различными. Вот, например, рекомендации по правилам питания профессора К. С. Петровского (журнал «Наука и жизнь», № 5 и 8 за 1980 г.) и академика Н. М. Амосова («Раздумья о здоровье»). Направленность однозначна — оба за рациональное питание, но количественно разночтения очень велики. Н. М. Амосов не отрицает даже голодную диету, хотя отмечает, что науки о лечении голодом нет. Предпочитает и рекомендует он полуголод, а К. С. Петровский, называя это «питанием на грани», отвергает и голод, и полуголод. Его рекомендации выглядят умереннее и основываются на многочисленной статистике среди здоровых и долгожителей.

Как быть потребителю рекомендаций? Кому верить? В принципе возможны варианты: 1) не верить никому; 2) поверить тому, кто кажется более правым; 3) разобравшись в логике рассуждений автора рекомендаций, понять его и согласиться с ним.

Н. М. Амосов убеждает читателя логикой рассуждений и своим примером. Он выглядит скорее не информатором, а учителем, объясняющим своим ученикам трудный материал. Поэтому от читателя требуется не просто верить Н. М. Амосову, а понимать его. Конечно, он пишет о сложном, и чтобы понять, читать надо вдумчиво.

В сентябре 1977 года я заболел. Внешние проявления заболевания были такими, что вначале подозревалась опухоль головного мозга. Я оказался в нейрохирургической клинике. Но в ходе обследования выяснилось, что опухоли нет, а есть атеросклероз сосудов головного мозга, явившийся причиной острого нарушения мозгового кровообращения. Против последствий инсульта мне было назначено лекарство, а на мой вопрос: как быть с атеросклерозом, сказано примерно следующее: «Не переутомляться, не волноваться, на солнце не перегреваться. В общем, беречь себя, и тогда, возможно, прекратится прогрессирование склероза. Физкультура полезна, но только лечебная». Я понял, что эти «безразмерные» рекомендации осуществить практически нереально. Получить же повторный удар по ослабленной голове, нарвавшись на какую-нибудь непредвиденную перегрузку, было как раз реально. Надо сказать, что еще на больничной койке не очень осознанно, но на всякий случай стал я делать то, что следовало начать раньше: физзарядку и ограничения в питании. Моими исходными параметрами тогда были: физическая детренированность, вес 92 кг при росте 176 см, возраст 42 года. Уже дома я прочитал «Активное долголетие» А. А. Микулина, а чуть позже жена достала журналы «Физкультура и спорт» с «Раздумьями о здоровье» Н. М. Амосова. Стало ясно, что я на единственно правильном пути, и с тех пор книга Н. М. Амосова стала для меня настольной. В ноябре-декабре я уже много и интенсивно ходил. Раза два было так, что во время ходьбы резко почувствовал ухудшение состояния. Понял, что перебарщиваю, и после отдыха чуть уменьшил нагрузку, но запомнились те ощущения, которые предшествовали наступлению опасного предела. Это потом служило ориентиром для самоконтроля.

В то время голова была постоянно «чугунной». Сна не было совсем. Была полудрема. Малейший шорох, и сразу просыпаешься с таким ощущением, будто совсем не спал. Но самочувствие постепенно улучшалось. Тяжесть в голове уменьшалась, а полудрема понемногу становилась похожей на сон. Процесс восстановления шел очень медленно и растянулся надолго. Только спустя два года стали появляться ощутимые просветы, когда я чувствовал себя выспавшимся, а голова — отдохнувшей. Сейчас у меня все практически пришло в норму. Былые состояния иногда возвращаются, но стоит нормализовать отдых — все проходит.

А тогда я продолжал постепенно наращивать физические аэробные нагрузки. Зимой 1978 года — лыжи, а весной перешел на бег. Очень тщательно очки по Куперу не подсчитывал, но тридцатиочкового рубежа достиг с гарантией и форму поддерживаю. Скорость бега сейчас немного колеблется в зависимости от самочувствия и погоды, но в среднем уходит 5 минут на один километр. Пульс в покое опускается до 50-52 уд/мин, а при нагрузке поднимается до 180. Бегаю в основном по 3-4 километра, иногда больше, а на лыжах по выходным дням по 20—30 километров.

Питание. Все, как у Н. М. Амосова: побольше овощей и почти без сахара, с минимумом хлеба. Садясь за стол, намечал заранее, что и сколько съесть, хотя ощущения сытости это явно не обеспечивало, но надо было терпеть и выходить из-за стола, зная, что сытость придет чуть позже. Вот на таком режиме я сбросил 20 кг, к весне 1978 года вес стал держать на уровне 70—72 кг.

Психогигиена. Освоил некоторые упражнения из аутогенной тренировки. Больших успехов не достиг, но кое-что удавалось, и старался выполнять 2-3 раза в день. А расслабление рук и лица повторял по много раз. Очень помогала серьезная, спокойная музыка. Стал совмещать аутогенную тренировку с музыкой, подбирая подходящую гимнастику. Но особенно эффективным в этом плане оказался отдых на берегу Финского залива, где мы провели, собравшись семьями, неделю в августе 1978 года. Утром после пробежки, физзарядки и купания завтрак. Потом дальний грибной поход на целый день. С собой брал небольшой бутерброд, огурец, яблоко. Возвращался к вечеру. Легкий ужин и чай с кусочком сахара. А перед сном выходил на берег, садился на валун и под шум моря занимался аутогенной тренировкой.

Очень важная деталь — дурные привычки. Известно, что курение — один из факторов риска атеросклероза. Имею основание предполагать, что я попался на этот крючок. Курить начал с 16 лет. Когда мне подбиралось к сорока, я собрался с духом и бросил. К тому времени у меня уже появились частые головные боли. После того, как бросил курить, голова перестала болеть. Но так случилось, что года через три я вновь закурил. Опять появились головные боли. Твердо решил бросить вновь, но не успел. Наложились некоторые обстоятельства, и это требует пояснения. Незадолго до инсульта, недели за три, ночью случился приступ. Очнулся, когда уже хлопотал врач из неотложной помощи. Помню, состояние было неважное, вроде как слегка оглушило. Серьезного ничего не было обнаружено, да и я не очень жаловался, но больничный дали, чтоб отлежался. Спустя неделю все повторилось, только оглушенность была сильнее, а через день — еще раз и сильнее. Потом попал в больницу.

Бросил курить сразу после того, как стукнуло, и основательно, в четвертый раз. Интуитивно понял, что в этом причина. Позже врачи это подтвердили. Сейчас я не курю, но моя голова очень чутко реагирует на табачный дым. Достаточно несколько минут побыть в помещении, где курят, как она наливается свинцовой тяжестью.

Года через полтора, когда я уже уверенно вышел на режим ограничений и нагрузок, решил написать Н. М. Амосову. Вроде отчета о проделанной работе — ведь он же пишет и для таких, как я. Тогда я считал, что склероз хотя и не лечится, но тренировать сосуды можно и должно. Николай Михайлович ответил. Подтвердил правильность принятой тактики поведения, а по поводу склероза написал, что, как ему кажется, его можно побороть. Советовал исследовать количество холестерина и других

гнав его из класса, вы ничего не добьетесь. Более важно помочь ребенку понять причину отличия его товарища от других ребят и объяснить ему, что его товарищ больше похож на него, чем отличается.

2. Исключите все упражнения, которые могут невольно вызвать замешательство и привести к неудачному исходу. Избегайте того, чтобы ребята набирали игроков в свои команды перед лицом всего класса, так как в данном случае слабых ребят выбирают последними. Избегайте игр с выбыванием, в которых дети с недостаточной подготовкой оказываются «вне игры».

При оценке результатов не ограничивайтесь упоминанием только самых хороших. Имена лучших игроков и без того встречаются из года в год. Отмечайте тех, кто повысил свои результаты, чтобы дети даже с физическим недостатком имели возможность прочитать свои фамилии в списке лучших. Будьте более гибкими в своих требованиях к ученикам.

3. Создайте у ребенка положительное субъективное восприятие своих физических возможностей. Помогите ребенку «признать» самого себя. Это приходит вместе с осознанием эффективности своих действий. Старайтесь, чтобы ребенок отдавал все силы выполнению каждого задания, чтобы он мог сказать себе: «Я делаю все, что могу!» Научите ребенка не бояться ошибок, а воспринимать их как возможность к самоусовершенствованию.

Ребенок, страдающий физическим недугом, может получить удовлетворение от своих результатов лишь в том случае, если воспитатель будет исходить из его конкретных физических возможностей в данный момент. Это побуждает ребенка к действию и гарантирует успех.

Подобные дети больше всего нуждаются в том, чтобы их понимали и воспринимали такими, какие они есть.

Неуклюжий одиннадцатилетний Тим заявил: «Я опять занял шестое место в беге на дистанцию 220 ярдов». «Ты быстро бежал?» — спросил взрослый. «Так быстро, как мог!» — ответил ребенок.

По материалам Д. Майзен и Н. Линтон
подготовила Марина САДОМОВА

Чтобы стать гибким

Сурен БОГДАСАРОВ,
заслуженный тренер СССР

Многие читатели журнала (А. Павлюков из Астрахани, Б. Владимиров из Красноярска, Г. Смирнов из Грозного и другие) просят опубликовать упражнения, способствующие сохранению и развитию гибкости.

Ограничение гибкости в суставах (уменьшение амплитуды движений) в молодом возрасте, особенно у тех, кто занимается тяжелой атлетикой или атлетизмом, чаще всего связано с тем, что человек сосредоточивает все свое внимание на развитии определенной мышцы или мышечной группы и забывает об упражнениях на расслабление и растягивание и о том, что занятия с отягощениями необходимо сочетать с бегом, подвижными играми, упражнениями для развития гибкости и т. д.

Чтобы сохранить подвижность суставов, надо ежедневно давать им «работу». Упражнения для развития гибкости совершенно несложны и не требуют специального оборудования. Вот некоторые упражнения для молодых людей, занимающихся атлетизмом и тяжелой атлетикой.

1. Сесть на пол, ноги врозь шире плеч, руки подняты вверх. Наклониться вперед, стараясь грудью коснуться пола, ноги не сгибать.

2. То же, что 1, но наклоняться сначала к правой, а затем к левой ноге, стараясь грудью коснуться бедра, а руками — стопы.

3. Сесть на пол, ноги шире плеч, руки подняты вверх. Захватив руками носок правой ноги, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колена, затем то же самое сделать в сторону левой ноги.

4. Опереться стопой о подоконник, стол или другой подходящий предмет. Не сгибая ногу, сделать несколько пружинистых наклонов, стараясь грудью коснуться колена, а ладонями носка ноги. Затем поменять ногу.

5. Сделать широкий шаг вперед и опереться кистями о пол. Выпрямляя ногу, выполнить несколько пружинистых движений вверх-вниз, стараясь перейти в продольный шпагат. То же другой ногой.

6. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, опереться руками о пол у головы и перейти в мост.

7. Стать прямо, ноги вместе. Сделать несколько пружинистых приседаний до отказа. Руки вперед, пятки не отрывать от пола.

8. Руками взяться за голени ближе к стопам. Не сгибая ног, наклонить туловище как можно ниже, стараясь лбом коснуться коленей.

9. Ноги на ширине таза, туловище выпрямлено. Наклониться назад, прогибаясь в грудном и поясничном отделе. Постараться руками коснуться пяток. При наклоне отрывать пятки и слегка сгибать ноги в коленях.

10. Ноги на ширине таза, руки подняты над головой на ширине плеч, в выпрямленных руках палка. Расслабленными руками делайте дугообразные движения назад-вперед. При движении рук назад приподнимайтесь на носки, прогибаясь в грудном отделе. Руки старайтесь отвести как можно дальше назад.

11. Лечь спиной на скамейку или табурет. Плечевые суставы за опорой, руки на ширине плеч над головой, в руках палка. Делайте покачивание вверх-вниз расслабленными руками.

12. Палка в выпрямленных руках над головой хватом сверху шире плеч. Сделать 3-4 пружинистых движения назад, затем выкрут в плечевых суставах — опустить палку за спину, не сгибая рук. Постепенно уменьшайте ширину хвата.

13. Ноги на ширине таза, руки шире плеч. Кистями опереться о подоконник, стол или спинки стульев. Покачивание вверх-вниз с провисанием в плечевых суставах и прогибанием в пояснице (голова опущена вниз). Выполняя это упражнение, уменьшайте и увеличивайте расстояние между руками, изменяя скорость и амплитуду движений.

14. Носками встать на деревянный брус высотой 8-10 см, опуститься на пятки, затем подняться на носки и т. д.

Висы на перекладине, кольцах, на гимнастической стенке на одной и двух руках с расслаблением мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног являются хорошим средством для растягивания мышц и улучшают гибкость.

Перекладину можно сделать и дома. Для этого нужно вбить два крючка в противоположные стойки дверной коробки выше головы и положить на них деревянную или металлическую палку длиной 120-130 см. После выполнения упражнения палку легко снять. На каждое упражнение делайте 1-2 подхода с 6-10 повторениями в зависимости от вида упражнения. По окончании тренировки достаточно сделать 3-4 упражнения на расслабление и растягивание. Это займет всего 3-5 минут.

Отдых (2-3-минутный) после каждого подхода необходимо использовать для активного расслабления тех мышц или мышечных групп, на которые падала нагрузка. Можно применять такие упражнения, как встряхивание рук, ног, висы на перекладине, круговые движения расслабленными руками перед собой, подскоки на правой и левой ноге с расслабленными руками, глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями тела, а также приседание на двух ногах, которые так важны для растягивания мышц туловища, ног и сохранения нормальной амплитуды движения различных суставов.

Для людей среднего и пожилого возраста можно рекомендовать ежедневно выполнять следующие упражнения:

1. Круговые движения головой вправо, а затем влево от 10 до 50 раз.

2. Круговые движения руками перед собой, сначала снизу вверх (правая над левой, левая над правой), затем сверху вниз от 15 до 30 раз в медленном и среднем темпе.

3. Круговые движения прямыми руками назад и вперед от 15 до 20 раз в медленном и среднем темпе.

4. Вращение кистями рук наружу и внутрь от 15 до 20 раз в медленном и среднем темпе.

5. Наклоны туловища вперед-вниз с разгибанием от 15 до 60-80 раз в медленном и среднем темпе. Ноги слегка сгибать в коленях.

6. Ноги шире плеч, круговые движения туловищем в правую и левую сторону (руки на поясе) от 20 до 60 раз. Ноги слегка сгибать в коленях.

7. Движения вперед-вверх, назад-вверх и в сторону правой и левой ногой от 15 до 30 раз каждой ногой. Для удобства рукой можно опереться о спинку стула.

8. Глубокие приседания на всей ступне в медленном и среднем темпе от 6 до 12 раз в 2-3 подходах.

В заключение хочется напомнить, что нагрузки должны быть строго дозированными и соответствовать уровню подготовки занимающегося. Повышать нагрузку надо постепенно.

Чашечка кофе?



Бытует мнение, что основная ценность кофе определяется содержанием кофеина: чем больше, тем лучше. Однако качество кофе прежде всего зависит от аромата. Поэтому наиболее популярные и лучшие сорта кофе типа «Арабика», в котором содержание кофеина не превышает 1,5 %, но аромат и вкусовые качества заслуживают наивысшей похвалы. А вот низшие сорта кофе, например «Робуста», содержат до 2,5 % кофеина и уступают по аромату кофе типа «Арабика». Растворимый кофе готовится именно из низших сортов кофе и поэтому содержит больше кофеина.

Чашечка черного кофе без сахара (средняя норма зависит от вкуса, но не должна превышать в день 10 граммов измельченных зерен на стакан воды), выпитая за 15-20 минут до еды, увеличивает выделение желудочного сока и повышает аппетит. Если, например, в результате травмы, в том числе и спортивной, падает артериальное давление, появляется бледность, головокружение, слабость, то чашка крепкого кофе не только желательна, но и полезна. Это надо учитывать при оказании первой помощи пострадавшему спортсмену. Но главным образом кофе пьют из-за тонизирующего влияния на функцию клеток мозга, так как в умеренных дозах он создает ощущение свежести и прилива сил, улучшает настроение. Эффективен кофе утром как бодрящий напиток, но утренней зарядки он, конечно, ни в коей мере не заменит.

Ну а вечером кофе может вызывать нарушение сна, постоянное его употребление ведет к раздражительности, потере внимания и способности сосредоточиться. После выпитого кофе существенно изменяется и функциональное состояние организма во время мышечной активности: в большей степени повышается частота сердцебиений, изменяется артериальное давление, энергозатраты. Поэтому пить кофе в период соревнований и интенсивных тренировок нежелательно.

Владимир СОБОЛЕВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

Приятное с полезным



Бегаю я ежедневно вот уже 18 лет. Три года назад одолел марафон. Потребность в беге довел до условного рефлекса. Пробежки дополняю упражнениями для увеличения подвижности в суставах.

В последнее время утренний бег сочетаю с работой дворника. Конечно, мой опыт очень узок, но бег с последующей физической работой на открытом воздухе придает движениям особую целесообразность и целенаправленность, хотя работа дворника на Севере совсем нелегка. Физическая зарядка, заканчивающаяся работой, быстро нормализует вес, и не надо строго соблюдать диету, постоянно преодолевать аппетит. Можно сочетать бег или ходьбу с другими видами работы в зависимости от рекомендаций врача и местных условий.

В течение 30 лет я работал старшим преподавателем в Лесотехническом институте. Теперь, выйдя на пенсию, получаю удовольствие от работы дворника. Я рад, что сочетаю приятное с полезным. Мой возраст — 75 лет.

И. СИДОРОВ, Архангельск

Бег вместо автобуса

Несколько фрезеровщиков-токарей и других рабочих Камышинского завода решили бегать, экономя время. По утрам они не пользуются автобусом, а весь путь от дома до работы преодолевают бегом. На заводе они меняют спортивную одежду на рабочую, а после смены переодеваются вновь и опять не едут, а бегут. Интересно, что времени на дорогу уходит примерно столько же, зато на работе они бодры, а домой возвращаются, успев снять усталость после напряженного дня. В общей сложности они пробегают за день примерно по 10 км. Назову фамилии — В. Глинушкин, В. Пустовалов, В. Костылев и другие.

Сам я начал бегать, чтобы сбросить лишний вес. С 76 кг я довел вес до 67 кг, а объем талии со 101 см до 87. Кроме того, улучшилось самочувствие, сон, резко повысилась работоспособность.

Д. ИВАНЦОВ, г. Камышин





ЗАСНЕЖЕННЫЙ ЛЕД ОНЕГО

Игорь СОСНОВСКИЙ

Симпатичный, бородатый Евгений Владимирович Давыдов, сотрудник отдела информации карельской газеты «Ленинская правда», ведущий на ее страницах наряду с другими вопросами и спортивную тему, в первом нашем разговоре уверял меня, что затраты на организацию и проведение двух прошлых массовых лыжных пробегов по льду Петрозаводской губы Онежского озера были минимальными. Почти все делалось на общественных началах. Деньги лишь перечислили на счет типографии на печатание карточек участников и красочных афиш...

Я тогда еще подумал, отчего именно с этого мой собеседник начал разговор. А потом уже сообразил, что сделал он это по инерции. Привык, наверное, в различных руководящих инстанциях таким образом доказывать целесообразность проведения на льду Онежского озера лыжного пробега. Мол, ничего стоить не будет, а польза получится огромная. Ну какой, скажите, администратор не прислушается к столь милому его сердцу доводу.

И в конце концов прислушались. После чего последнее воскресенье февраля 1982 года, когда заснеженное пространство Петрозаводской губы впервые расцвело множеством лыжников, стало днем рождения самых массовых в мире лыжных соревнований. Так, по крайней мере, утверждали мои петрозаводские знакомые. Тот же Давыдов наступательно говорил:

— Знаменитая шведская гонка «Васалоппет» собирает до двенадцати тысяч участников, а у нас, на Онего, уже в первом пробеге одновременно стартовало тридцать тысяч. Во втором же — тридцать пять! Вот и сравнивайте.

«Ленинская правда», в которой он работает, совместно с исполкомом Петрозаводского городского Совета народных депутатов учредила главные призы для участников пробега. Да и родился он, в сущности, стараниями газеты. Давыдов же, можно сказать, был инициатором этой инициативы.

Не один, конечно, он. В Петрозаводске много людей мечтали о таком лыжном празднике на льду Онего. Самые деятельные и уважаемые из них входят сейчас в состав городского штаба по проведению пробега. В их числе и художник «Ленинской правды» Вилье Иванович Киуру. А Давыдова среди членов штаба нет. Почему? Те, кому я задавал этот вопрос, искренне удивлялись:

— А зачем Давыдова в штаб? Он и так все делает...

Хочу предупредить, что знакомство у нас с Евгением Владимировичем, как говорится, шапочное. Лишь несколько мимолетных встреч. И, хотя слышал я о нем от многих петрозаводчан, в блокнот это не заносил. Поскольку писать о Давыдове не собирался. Как-то не принято у нас, журналистов, писать о коллегах. В общем, и в мыслях у меня этого не было даже тогда, когда один сослуживец Евгения Владимировича в разговоре со мной назвал его чудаком. И в подтверждение привел такой пример.

В прошлом году предшествующие второму пробегу субботний вечер и часть ночи Давыдов провел на льду Петрозаводской губы. Перемешивал там снег с водой, проступившей на акватории губы в районе лыжных трасс. Делал это для того, чтобы вода к утру замерзла и не пугала неопытных лыжников. Помогали ему школьники из юнкоровского клуба старшеклассников «Товарищ», функционирующего при местной газете «Комсомолец».

Я поинтересовался, почему именно они? И услышал, что Евгений Владимирович когда-то работал в этой газете и на общественных началах руководил этим клубом. Но вот уже без малого шестнадцать лет как перешел в «Ленинскую правду», клубом же «Товарищ» продолжает руководить. Он утверждает, что делает это потому, что пока не встретил добровольца, желающего принять от него хлопотную общественную должность. Но у тех, кто работает рядом с ним, сложилось впечатление, что он и сам не очень-то рвется от нее избавиться. Ему нравится возиться с юнкорами. Да и они в своем руководителе души не чают...

Этот разговор с сослуживцем Евгения Владимировича состоялся перед самым моим отъездом из Петрозаводска. И потом в поезде я вспомнил о нем. Стоял в вагонном ночном коридоре у черного оконного стекла и вспоминал о том, как Давыдов с ребятами перемешивали на озере снег с водой. И представилось, что делали они это так, как случается и сейчас еще в грузинских селениях давят виноград на вино: не босыми, естественно, ногами, но весело, азартно, с песнями, прибаутками.

И мне стало завидно. И я подумал, что, наверное, оттого высокий, худой Давыдов выглядит так молодо, что в свои сорок восемь лет способен на такие вот, не предусмотренные его служебными обязанностями поступки. И еще я подумал, что для юнкоров, которые стремятся стать журналистами, та ледовая вахта была полезным предметным уроком. Хоть и не трое суток, как поется в известной песне, но часть ночи они все-таки не спали ради нескольких строчек в газете.

Мне захотелось прочесть их. И по приезде в Москву я отыскал в библиотеке подшивки «Ленинской правды» и «Комсомольца» и внимательно просмотрел газеты, но среди многочисленных материалов о пробеге этих строчек не обнаружил. Тогда я позвонил в Петрозаводск по телефону Евгению Владимировичу и поинтересовался, отчего его воспитанники ничего не опубликовали о той ночи на зимнем озере. Он же мне на вопрос ответил вопросом:

— А о чем им было публиковать? О том, какие они хорошие? Этого еще не хватало...

Вот после этого я и решил написать о Давыдове. Потому что пришел к выводу, что из случайных рассказов о нем и о пробеге, услышанных мною в Петрозаводске, в памяти осело много такого, что неизвестно даже читателям «Ленинской правды».

Родом он из Тулы, но с молодых лет живет в Карелии. Любит этот край, знает его. С увлечением рассказывает о народных лыжных праздниках, которые проводились в здешних местах с незапамятных времен. И считает, что теперешний массовый пробег по льду Петрозаводской губы — их прямой потомок. Он унаследовал демократичность тех, прошлых, соревнований, на старт которых приглашались все желающие от мала до велика, где каждый мог выбирать для себя дистанцию, соответствующую его спортивной подготовке.

— Но,— предупреждал меня Евгений Владимирович,— наш пробег — это не просто увеличенный слепок с тех давних праздников, он соответствует духу сегодняшнего дня и разнится от своих предшественников, как счетная машина от счет с костяшками...

В этом нетрудно убедиться хотя бы на таком простом примере. Прежде от отца к сыну передавались лучшие способы тренировки, подгонки инвентаря к соревнованиям, составы лыжных мазей. Теперь же «Ленинская правда» распечатывает эти секреты во многих тысячах экземпляров. Ими на страницах делятся с читателями известные специалисты, опытные лыжники. Что, безусловно, увеличивает число желающих принять участие в пробеге.

Вечная молодость традиций

Теперь же несколько слов о том, что родинт его с прежнимн праздинкамн. Протяжеиость озерной лыжной трассы — двадцать километров. Но желающие могут бежать и километр, и три, н четыре, и семь, и десять — на этих отметках располагаются промежуточные фиииши. Как же возможен при подобиых условнях одиовремеииый старт? Для того чтобы объясинть зто, приведу выдержку из положеиня о пробеге. Вот она:

«Стартовая площадка имеет ширину 300, глубииу 200 метров и делится иа несколько зон: передияя предиазиачеиа для спортсмеиов — участннков офнциальных соревиоваиий «Оиежскне старты» н лыжииков-разряднников, вторая зоиа — для построення взрослых представнтелей коллектнвов физкультуры, третья — для учащихся средних специальных заведеинй и учнлищ профтехобразования, четвертая — отводится для построения школьинков...»

Эта нифорацмя, как мне кажется, дает некоторое представление о специфнке н масштабности гоикн по заснежеиному льду Петрозаводской губы. Тем же, кого будут иитересовать специальиые сведеиня о ией, рекомеидую обратиться в редакцию «Лениинской правды» к Евгеиию Владнмировичу. Уверен, что ои ответнт нсчерпывающнм образом. Я же, повторяюсь, хочу рассказать о ием и иекоторых его едииомышлеииках...

Итак, все начииалось с мечты. А потом? Кстати, зто «потом» тоже не попало иа газетиые полосы. Потом Давыдов и еще один чудак — сотрудиик СеврыбНИИпроекта Николай Олеговнч Иваиов иемало попутешествовалн по льду Оиего в понсках безопасного и удобного путн для будущих массовых лыжиых пробегов. В иерабочее, естествеиио, время они иа сиегоходе Иваиова пробирались, рнскуя угоднть в полыньн, по ледовому крошеву, преодолевали смерзшиеся сиежиые преграды, в общем, моталнсь туда н сюда по акваторни Петрозаводской губы, пока не сталн вырнсовываться коитуры подходящего маршрута.

Затем Евгеннй Владнмнровнч вместе с художннком «Леинской правды» Внлье Иваиовнчем Кнуру прошелся по зтим местам иа лыжах, н Киуру, вдохиовленный трудным переходом по сиежной целиие, нарисовал снмпатнчные змблемы н афншн, зовущне всех желающих принять участие в предстоящей гоике. После них трассу уточияли еще гндрологн, спортивные н другне специалнсты, н в коице коицов получнлось такое двадцатнкилометровое серебряиое кольцо: Приозерный парк — Пескн — Чертов стул — Лойостров — Прнозерный парк.

Утанл Давыдов от чнтателей н «промашку» организаторов первого пробега. Даже в самых смелых мечтах ие предполагалн оин, что так миого людей откликнется на нх прнзыв. Потому, пугаясь собствеииой смелостн, заказалн в типографнн двадцать тысяч карточек участннков. В последннй же деиь выясиилось, что требуется на десять тысяч больше. Вот и выиуждеиы были записывать в каждую карточку не по одиому человеку, как положено, а целые коллектнвы: пронзводствеиные, школьиые, семейные.

А что же все-таки помещает Евгенннй Владнмнровнч на страннцах «Леиинской правды»? О практнческих советах я уже писал. Теперь же коротко о других материалах, посвящеииых пробегу. Из иих, по-моему, в дальнейшем может составиться ннтересиая кннга с четко построеиным сюжетом и судьбами героев, которые прослежнваются в развитии... В подтверждеиие приведу свой коиспектнвый пересказ иескольких давыдовских публикаций.

Вот, иапрнмер, Георгий Гавриловнч Парамошков. Первый в республнке мастер спорта, иеодиократный чемпиои того, давиего, народиого лыжиого праздиика Карелин. Ои н еще четыре ветераиа выступилн в «Леиинской правде» с обращеинем, в котором прнзывали своих земляков принять участие в пробеге. А спустя иекоторое время уже в отчете об зтнх соревиованнях я прочел, что шестндесятнпятилетинй Парамошков иа льду Онего фниишнровал первым среди ветераиов н был награждеи алой лентой чемпиоиа «Оиежских стартов». Так что за словом последовало дело, убедительио свидетельствовавшее о полезностн занятнй лыжиым спортом.

Семья же Разумовских не была в чнсле победнтелей. Но н о них поведала газета. Владнмнр Внкторович и Галниа Павловиа прошли всю днстанцию вместе с первоклассинцей Наташей и третьеклассинком Димой. И если младшие члеиы семьн прниесли зачет одиой комаиде — 40-й школе, то старшне были на лыжие коикурентами — далн по одиому зачетному очку коллектнвам «Петрозаводскмаша» н Петрозаводского филнала Леиииградского завода «Светлана».

Кстати, лыжнннкн «Светлаиы», возглавляемые директором Григорнем Ивановнчем Чеплюковым, уже во второй раз завоевывают главный прнз, учреждеиный «Ленинской правдой», за массовость. Но еслн в первом пробеге участвовал каждый десятый рабочий предприятия, то во втором уже — каждый шестой.

А прнз нмеин героя-партнзана Федора Тимоскайиеиа для лучшей школьной комаиды достался средией школе № 36. У ее директора Стаиислава Адамовича Чечко еще иесколько лет назад была тяжелая сердечиая болезнь, ои еле ходил. Но встал на лыжи н исцелнлся. А теперь вывел иа лед Петрозаводской губы около тысячн своих учеников и вместе с ними прошел всю днстанцию.

Снльиейшие спортсмеиы Карелнн поначалу недооценнлн сложиость ледового маршрута н в первом пробеге ие участвовалн. Победнл тогда мало кому известный в петрозаводском лыжиом мире рабочий домостронтельиого комбнната Николай Кабонен. Его время иа двадцатнкилометровом кольце — 1 час 06 миунты — стало первым офнциальиым рекордом озерной трассы. Во втором же пробеге снльнейшне участвовалн и Нниколай остался за чертой прнзеров. Но Давыдов о нем ие забыл, написал в отчете, что за год он прошел путь от перворазрядника до мастера спорта, похвалил за то, что хоть н проиграл, ио не стушевался перед нменитыми — дал им бой.

А уже в конце зтого января Евгеинй Владимнровнч сообщнл мне по телефону, что Ннколай Кабоиеи в ныиешием, 1984, году завоевал зваиие чемпиоиа республнкн по биатлону.

— Да, да,— кричала телефоиная трубка счастлнвым давыдовским голосом,— тот самый Кабонен — первый рекордсмеи иашей озерной трассы!..

Может создаться впечатленне, что, проложив лыжни по заснеженой гладн Онего, организаторы пробега пока-



В прошлом году победительницей массового лыжного пробега на льду Петрозаводской губы Онежского озера стала мастер спорта Татьяна ИГНАТОВИЧ

Фото Валерия ЮФЫ

тились по ним без особых хлопот от успеха к успеху. Это не так. Второй пробег, например, чуть не сорвался. Его проведению противилось немало облеченных властью людей. И у них были основания. Та зима замедлила с приходом. Лед на Петрозаводской губе образовался поздно и оказался тоньше обычного. Вот и высказывались опасения, что он не выдержит такой массы народа.

И снова о чудаке — о гидрологе Юрии Ивановиче Бобровских. По просьбе организаторов пробега он выполнил промеры толщины льда на всем протяжении двадцатикилометровой трассы. После этого дал заключение, что проводить соревнования можно. Но с его расчетами согласились далеко не все. Причем вместо конкретных возражений противопоставляли им пресловутое: «А вдруг?..» Опытный гидролог, выполнивший сложную и трудоемкую работу на общественных началах, не обиделся, но продолжал терпеливо убеждать оппонентов. Помогли ему в этом сотрудники аэропорта Пески, к которым за поддержкой обратился Давыдов. Проконсультировавшись с соответствующими службами, они подтвердили выводы Бобровских.

В общем, Евгению Владимировичу и его союзникам пришлось проявить гражданское мужество и незаурядные бойцовские качества, чтобы отстоять проведение второго пробега. Но почему же их противники не желали довериться специалистам? Мне представляется, что не все, конечно, но некоторые из них после того, как первый пробег собрал тридцать тысяч участников, просто испугались той повышенной ответственности, тех повышенных обязательств, которые придется взять на себя, если такие масштабные соревнования станут традиционными. Потому, желая сохранить привычный жизненный уклад, и попытались помешать рождению этой традиции.

Ничего не получилось. Во втором пробеге по льду Петрозаводской губы участвовало уже тридцать пять тысяч человек. Ныне почти петрозаводчан подхвачен в Карелии. Приведу информацию из Медвежьегорского района, помещенную в той же «Ленинской правде»: «Почти 4000 любителей лыжного спорта стартовали 13 февраля на дистанциях от 1 до 10 километров, проложенных по снежной глади Повенецкой губы Онежского озера. Возраст участников соревнований — от 3 и до 70 лет. На старт выходили семейными командами, бригадами. Лыжников предприятий и учреждений возглавляли руководители, партийные, профсоюзные и комсомольские работники».

И снова повторяю, что такую махину, как массовый лыжный пробег по заснеженному Онего, обслуживают сотни увлеченных людей. Для иных это общественная обязанность смыкается со служебными. Другие же подобны Давыдову. Ведь он даже не «чистый» спортивный журналист, а ведет эту тему, как известно читателю, наряду с другими вопросами. Но умудряется быть не только информатором, но и творцом новых спортивных начинаний. А поскольку в сутках лишь двадцать четыре часа, то совершает он это, несомненно, за счет каких-то личных дел, за счет отдыха. В общем, чудак-человек. Но если попристальнее вглядеться в нашу спортивную историю, то убеждаешься, что на всех ее этапах прогрессу способствовали такие вот, забывающие о личном чудаки.

ДОМИНАНТА УХТОМСКОГО

«Я занимаюсь горнолыжным спортом в основном самостоятельно, без тренера. В четырех отборочных соревнованиях занял два первых и одно второе места, попал в сборную области. Но в главных состязаниях (после почти бессонной ночи) ноги и руки у меня тряслись, и я проскочил ворота на простом участке перед самым финишем. Тренер сборной области на меня махнул рукой: «Ты не умеешь собираться!» А как мне научиться — я не знаю. И что со мной было?.. Помогите разобраться, доктор ФиС!

Сережа М., 15 лет, перворазрядник»



Один раз и я, Сережа, вместо финишных ворот попал — куда бы ты думал? — под судейский столик!

Столы в ту пору приносили под гору и ставили у финиша. На них раскладывали карточки участников, секретарь сидел за столиком и записывал в карты результаты. Тут же лежали грамоты, стояли кубки, рупор. Все чинно, аккуратно... И вдруг какой-то парень на слаломных лыжах, представляешь, вместо финишного створа врезается под стол! Бумаги, кубки — все летит вверх дном, секретарь вскакивает с места. Меня пытаются вытащить из-под стола, но сломанная лыжа застревает между ножками...

Опомнился я после этого позора, когда, не поднимая глаз, возвращался в поезде домой. И вот что казалось особенно необъяснимым: всего неделю за две до этого случая на своей родной горке в Подмосковье я, подросток, впервые участвуя в состязаниях среди взрослых, в полуфинале был вторым, а в финале — первым. После этого меня, подающего надежды, и вызвали в Москву на чемпионат столицы. А там знамена, громкоговоритель, фотокорреспонденты, праздник! Фамилию объявляют во всеуслышание по радио!

Под стук колес в сознании моем всплыли слова лейтенанта Чернышова из спортотдела ЦДКА, который явно пожалел меня — мальчишку, вытащенного наконец, из-под стола:

— Ты, парень, в другой раз перед стартом закрой глаза и мысленно пройди всю трассу.

Чернышов через полгода, в первые же дни войны ушел на фронт. Имени и отчества его вспомнить не могу, но благодарность за эти верные слова до сих пор осталась в моей памяти.

Это была первая опора в безбрежном океане неизвестности, первый «кирпич» в фундаменте психологической подготовки слаломиста, без которого немыслимо подняться хоть чуточку повыше. А «второй кирпич» (точнее два) я заложил позже уже сам, каким-то чудом правильно поняв, что дальше надо делать.

Вернувшись на родную горку и тренируясь до школы или после школы, я ставил на склонах разнообразные слаломные трассы, залезал наверх и объявлял торжественно и громко, как диктор на Ленинских горах: «Начинаем состязания на первенство Москвы. На старте участник номер 58...» и все прочее.

В моем кармане были спрятаны часы в коробочке, которые мне дал отец. Стекла в них не было, и коробка со стеклом предохраняла стрелки от поломки. Да и сама секундная стрелка на циферблате была малюсенькая, едва различимая. Это теперь чуть ли не у каждого мальчишки на руке часы с секундной стрелкой во весь огромный циферблат, а тогда и такие часы были редкостью. Встав на старт и глядя на свои часы, я ждал, когда микроскопическая стрелка добежит до 60, произносил команду «Марш!», запихивал часы в карман, хватал руками палки, мчался вниз по трассе, пересекал финиш и выдергивал за веревочку часы, искал глазами стрелку, цифры.

Точность, понятно, была смехотворной. Руки не слушались сразу после спуска, часы то выскакивали быстро из кармана, то застревали; возбужденные глаза с трудом отыскивали крошечную стрелку.

Эх, если бы у меня был секундомер: нажал на кнопку в кармане — и помчался, нажал на финише еще раз — остановил движение стрелок. О секундомере, такой редкости, и помыслить-то не мог!

После своего позора я не мог и пригласить кого-нибудь из ребят на помощь, чтобы они по часам засекали мое время. Не мог — мне было стыдно. Ребята перед отъездом, напутствуя меня в Москву, ждали не такого результата.

И все же этот эксперимент с часами сыграл положительную роль, ведь этими наивными приемами я вводил себя в соревновательную обстановку, привыкал к ней!

А по-настоящему, осознанно, я встал на «психологические ноги» намного позже, когда учился и потом окончил медицинский институт и когда еще немало пережил всевозможных взлетов и падений.

Наш медицинский институт, вообще, был словно сказка. Сколько я узнал в нем интересного, и в том числе и о спорте, хотя о нем мудрые профессора нам прямо почти ничего не говорили. Читали лекции по биологии, физиологии и прочим дисциплинам, показывали опыты на кроликах, собаках, кошках, и сами мы выполняли лабораторные работы то на изолированном лягушечьем сердце, то на лапке. Но из этих опытов, «лабораторок», лекций я улавливал драгоценные крупицы знаний. Ни один бы физкультурный институт в ту пору, думаю, не смог мне столько дать для спорта. Впрочем, и в медицинском институте я не получил бы и двух сотых доли этих знаний, если бы самозабвенно не занимался спортом и если бы спорт то и дело не ставил передо мной невероятно сложных задач.

Вот, например, послушайте, что когда-то делал знаменитый Чарльз Дарвин: прикладывался лбом к стеклянной клетке, в которой раскачивались разъяренные кобры, и заставлял себя глядеть на них не отрываясь от стекла. Но когда кобра кидалась на него, разинув пасть с ядовитыми зубами, он всякий раз успевал опомниться только в противоположном углу комнаты, хотя знал, что стекло крепкое, кобра его не разобьет и не укусит.

Оказывается, как позже экспериментально доказал Иван Петрович Павлов, это действовал на Дарвина «охранительный» рефлекс, который нам передается от предков по наследству. И таких бессознательных оборонительных рефлексов много. Они оберегают нашу жизнь, здоровье: палец сам собой (помните?) отдергивается от пламени горелки; мы инстинктивно отстраняемся назад при надвигающейся опасности; мы расставляем шире ноги при борьбе, чтобы стоять крепче; мы закрываем глаза, чтобы спасти от внезапного удара самое дорогое — наше зрение.

А как же во время спуска с гор на лыжах?

Мы подъезжаем к крутому перегибу, нам страшно — и внутренний голос предков шепчет: «Отстранись назад, закрой глаза, разведи пошире ноги!» Но отстраниться при нарастании крутизны — значит, наверняка упасть (здесь надо сильней подать вперед голову и тело); закрыть на миг глаза на бешеной скорости — и вовсе похоже на самоубийство. Чем страшнее, тем зорче надо видеть. Спасение — в зоркости и смелости!

Выходит, в горнолыжном спорте или в прыжках с трамплина охранительные рефлексы нам чаще не помогают, а мешают. И своим разумом, опытом, силой воли мы должны постоянно бороться с ними, побеждать их на ходу. И, чем сильней наш разум, мастерство, чем больше накопленный опыт и глубже познания о самом себе, тем легче научиться смелым спускам, прыжкам и поворотам или разобраться в ошибках, которые каждого из нас сопровождают.

Одно время у меня был такой счастливейший период, когда я в течение двух лет не проиграл ни одного соревнования по слалому — ни самого маленького, ни самого большого. Я вставал на старт и просто-напросто не представлял, как можно кому-то проиграть. Чувствовал умение, внутреннюю силу — никаких сомнений! И, чем сложнее трасса, тем лучше, интереснее.

И вот однажды в начале трассы на простом участке я допустил маленькую неточность — зацепил носком лыжи за сломное древко, от поражения еле ноги уволок.

Мне бы об этом сбое позабыть, тем более что состязания я все же выиграл. И я бы скорей всего и забыл, да нашелся рядом один «доброжелатель» Н., тренер из другого коллектива, который с милою улыбкой стал мне настойчиво напоминать о моей ошибке: «Смотри, на чемпионате СССР зацепишься вот так за флаг — и первого места не видать!»

Мы вместе с ним и его учениками готовились к чемпионату на крутых Хибинских склонах. Он был намного старше меня, очень опытный и знающий психолог, но и коварно хитрый, словно шекспировский Яго, а я по-ребячески впечатлительный, доверчивый. Бывало раньше на тренировке собью флаг, поправлю и снова мчусь — с кем не бывает, подумаешь, какое дело! А тут стал подсчитывать сбитые флаги, стал заносить в дневник просчеты.

И, чем больше фиксировал внимание на неудачах, чем больше углублялся в них, тем сильнее наступало раздвоение перед началом спуска. К чемпионату, помню, я совсем «дозрел»: накануне ночь почти не спал, все думал об этих окаянных флагах и ошибках. И в своем любимом слаломе, где вроде бы по силам мне тогда равных не было (лишь доберись я без осечек до конца — победа!), я пропустил флаг между лыжами, сошел, до низу не добравшись.

Представляете, лет пять подряд в первый день чемпионата СССР я повторял в слаломе те же самые ошибки. Первый день — как рок! Выигрывал я другие виды — альпийское двоеборье, гигантский слалом, которые проводились следом после специального слалома. В них, словно после пробуждения от кошмарного сна, нервное перенапряжение спадало, я становился сам собой — умелым, ловким, быстрым!

И чего только в те годы я перед этим первым днем не предпринимал: по-разному подводил себя к соревнованиям; умышленно пытался пройти первую (роковую) попытку в слаломе «наверняка» потише; надевал «счастливые» рубашки, свитера — все напрасно!

Как же я завидовал тогда лыжникам-гонщикам, соревнующимся на 30 и 50 км, которые на дистанции могут выложить все силы, физически устать до полусмерти! А в слаломе: со старта тронулся, еще и не напрягся, и не разогнался — бац, выскочил из трассы или напоролся лыжею на древко... Жди целый год!

Так что же со мной бывало в первый день?

Срабатывала, Сережа, «доминанта Ухтомского», которую нам в опыте на лекции однажды продемонстрировал профессор.

А что это такое? Как бы получше объяснить?

В момент очень сильного волнения (а я ведь на старте очень сильно волновался) наш мозг весь возбужден. Он, как перенасыщенный раствор: брось туда один кристалл — и выпадет осадок.

Так и возбужденный мозг перед состязанием (или перед экзаменом, публичным выступлением) всей своей силой срабатывает на те эмоции и мысли, которые мы ему подбросим перед стартом. Если будешь бояться глупого падения на трассе или зацепа за флажок, если будешь об этом думать, то, действительно, заранее себя деморализуешь и на трассе где-нибудь и что-нибудь непременно напортачишь. А настроишься празднично, раскованно, по-боевому, углубишься мыслями лишь в то, что помогает решению задач (в разгадку и запоминание хитроумной трассы, в разминку перед стартом, в поиск скольжения, мгновенного перехода из поворота в поворот),— и спустишься по трассе даже лучше, чем спускался в тренировках!

Вот какая сила в доминанте великого физиолога Ухтомского!

Но давайте лучше разберем все шаг за шагом. Как надо вести себя при приближении к старту и на самом старте, сообразуясь с этой доминантой?

В письме Сережи М. есть такая строчка: «...но в главных состязаниях после почти бессонной ночи ноги и руки у меня тряслись...»

После почти бессонной ночи... И у меня ведь накануне того рокового дня ночи были почти бессонные. А почему?

Прежде времени в сознание вползала тревога, ожидание беды. Я ее впускал. А надо было перед ней «захлопнуть двери». Не забегать мыслями вперед, не думать о предстоящих состязаниях, чтобы прежде времени не возбудиться и не перегореть до старта.

Но как этого добиться?

Всеми возможными способами отвлечься, научиться дисциплине мыслей! Кино, прогулка, книга, аутотренинг — все подходит!

Напомню о победе Володи Белоусова в Гренобле на большом олимпийском трамплине. Прыжки на лыжах с трамплина или прыжки в воду с вышки, стендовая стрельба, слалом очень ведь похожи по стартовому напряжению.

Так вот за день до прыжков с большого олимпийского трамплина, когда все соперники, точно обезумев, прыгали и прыгали, мудрый тренер Белоусова Аркадий Федорович Воробьев увез Володю от ажиотажа. С друзьями Володя бродил по улицам Гренобля, зашел в кино, о состязаниях не думал. Дал своему мозгу отдохнуть. Ночь спал спокойно. И прыгал превосходно!

Были в продуманной программе Воробьева и еще крупицы золотые: в последние дни перед состязаниями, когда все остальные прыгуны (опять-таки словно ошалев) прыгали по 8-10 раз, Володя Белоусов выполнял по три прыжка и уходил в отель.

Ведь в состязаниях дают не больше трех прыжков. И в эти три надо вложить всю тренированность, все свое умение. Что толку, если в день соревнований распрыгаешься к десятому прыжку, которого не будет?!

Ввести себя заранее в конкретные условия, с которыми столкнешься в ответственный момент,— это тоже физиологическая необходимость. В ее рамках организм привыкает к состязаниям.

И потом незадолго до соревнований (примерно за неделю) лучше вообще немножечко недоработать. Если переработаешь, приведешь себя, как выражаются ученые, «в состояние пониженной биологической активности», тотчас на поверхность всплывают старые ошибки, которые мешают горнолыжнику во время спуска. То же происходит с человеком и от чрезмерного предстартового волнения: оборонительные рефлексы и старые ошибки доминируют, а новые приобретенные навыки и знания как бы стираются на время.

Путь в спорте устлан всевозможными ошибками. Вспоминаю, как после небыва-

лого успеха Тони Зайлера на VII зимних Олимпийских играх, где он завоевал все три золотые медали, главные соперники мечтали взять у него реванш на чемпионате мира в Бадгастайне. Швейцарец Р. Штауб, австриец А. Мольтерер, американец У. Вернер приехали на трассу скоростного спуска за десять дней. И во все десять проходили трассу ежедневно по 8—9 раз — блестяще, тонко, смело, на бешеном ходу, «облизывая» лыжами малейшие неровности рельефа.

Сам же невозмутимый и спокойный Зайлер появился на трассе за три дня до старта. Два дня изучал ее, проходил отдельными отрезками. В третий день прошел всю трассу целиком два раза — соединил куски. Спускался явно хуже, чем Штауб, Мольтерер и Вернер. А в день соревнований Зайлер шел уверенно, вдохновенно, точно (как волос оставался за ним след!) — намного лучше, чем накануне в тренировке, а Штауб, Мольтерер и Вернер намного хуже — нервозно, грубо, с опозданиями и скрежетом... Внизу Вернер вылетел из трассы, потерял лыжу и въехал в финиш на одной!

Чего же не учли Штауб, Мольтерер и Вернер?

Слишком много нервных сил было ими израсходовано в тренировках на чрезвычайно сложной и опасной трассе скоростного спуска. Тренировки вроде стали самоцелью. И, когда в день соревнований неизбежно добавилось предстартовое волнение, нервных сил у них не хватило. Сквозь волнение проступили старые ошибки, а творческое восприятие трассы на ходу исчезло. Великие спортсмены будто бы немножечко ослепли.

Зайлер же хорошо знал эту трассу, в принципе был готов к ней, тренирован. К состязаниям он себя лишь подразмял, чуточку «направил» психику и нервную систему, словно мастер-парикмахер бритву чутким оселком.

Итак, перед соревнованиями лучше немножечко недотренироваться, чем перетренироваться. Накануне о них не надо думать (особенно перед сном, чтобы преждевременно не возбудиться). Ну, а в день состязаний все силы направьте на нужные дела: промысливание гимнастических комбинаций или разгадку хитроумных трасс, приведение себя в оптимальное боевое состояние.

И запомните, пожалуйста, то, чего раньше я не знал: если накануне вы даже ночь не спали (и от этого в голове у вас кружатся одни и те же мысли), все равно сдаваться рано. В тренированном организме спортсмена есть резервы для победы. К ним только надо умело подобраться, помочь себе.

Чем?

Р а з м и н к о й! В ней тоже заложена удивительная сила.

Разминка подготавливает организм к работе, расширяет «рабочие» сосуды, убыстряет ритм сердца и дыхания, делает более эластичными мышцы и связки, увеличивает подвижность в суставах и уменьшает трение в них, активизирует железы внутренней секреции. После разминки человек лучше видит, обостреннее слышит, мгновеннее соображает. Все это мы с вами уже знаем!

Но есть и другая сторона разминки, которую спортсмены не всегда учитывают. Она доставляет в центр управления (наш мозг) самую свежую информацию о слаженности или разлаженности наших внутренних органов, в том числе мышц и нервов, и о состоянии окружающей среды (качестве снега, крутизне склона, накате лыж в дуге, характере дистанции и прочем). И потому разминку надо делать не просто двигая руками и ногами для согревания тела, а, во-первых, прицельно выбирая из арсенала памяти наиболее подходящие и точные движения, во-вторых, разминаясь, надо как бы беспрерывно прислушиваться к самому себе и спрашивать: «Каков я — перевозбужден, вял или нормален?»

Конечно, единого волшебного рецепта на все состояния быть не может. Но все же при чрезмерном волнении, когда трясутся руки и ноги, возбуждение снижает мягкая разминка: длительная, успокаивающая пешая ходьба, упражнения на расслабление мышц, психомышечная тренировка, аутотренинг, произвольное, свободное катание по склонам. (Я знал одного возбудимого стрелка, который, прежде чем выйти на огневой рубеж, ходил пешком по пятнадцать-двадцать километров. После чего стрелял спокойно, уверенно, отлично!)

При вялости же, апатии (запредельном торможении) необходима резкая и быстрая разминка, но опять-таки не малая — до пота!

Вообще, для приведения себя в порядок после бессонной ночи усилия нужны большие, жалеть себя нечего. У тренированного резервов хватит! И коли вы горнолыжник, спускайтесь по склонам с остановками и поворотами не 100-200 метров, как обычно делают спортсмены, а (при использовании канатной дороги для подъемов) километр, два, три, пять. Тогда и будет толк!

И когда приведете себя в оптимальное боевое состояние, когда отыщете наиболее рациональную «вязь» поворотов к конкретной трассе, постарайтесь «донести» эти тонкие найденные ощущения до самого старта. Только не забывайте, что через 7-8 минут, если простоишь без движений на старте, вступит в силу другой физиологический закон — прильет волна отрицательного торможения.

Вспоминаю одну маленькую хитрость, которую уже на склоне лет неоднократно и успешно применял на чемпионате мира среди журналистов. Перед самым стартом по специальному слалому я забирался выше по склону метров на двести-триста и зорко наблюдал за стартующими горнолыжниками с номерами на спине. Когда до моей очереди оставалось два-три человека, я спускался к старту в быстром слаломном темпе, выписывая разнохарактерные накатистые дуги. «Размятый» выходил на старт. И сразу с первых же ворот скользил легко, свободно, без всякой скованности, с радостью. И на этих же первых четырех-пяти воротах отыгрывал у соперников драгоценные секунды!

Почему соперники, проигрывая мне, видели и не перенимали этого приема, я не могу понять. И почему многие наши молодые горнолыжники, даже когда есть условия для разминки, ее в полную меру до сих пор не используют,— для меня загадка. Ведь вспомните, те, кто умеет поворачивать, если минут десять постоишь на склоне, первый поворот всегда выходит трудно, плохо, а поехал, раскатился — лыжи будто сами под тобой выписывают сложнейшие узоры! Не скрежет лыж и не корявость, а гармония, ритм и наслаждение!

Доктор ФиС

РАСХОД ЭНЕРГИИ У ЛЫЖНИКОВ

По энерготратам лыжный спорт стоит на одном из первых мест, что объясняется не только вовлечением в работу всех мышечных групп, но и действием холода, который, как мы знаем, увеличивает расход энергии, повышая обмен веществ. В то же время благодаря как раз участию в работе различных мышечных групп (чего нет, скажем, при беге, ходьбе, езде на велосипеде; здесь мышцы верхнего плечевого пояса активно не работают) создаются благоприятные условия для работы сердца, и утомляемость при ходьбе на лыжах ниже, чем при выполнении других упражнений, равноценных по расходу энергии.

Энерготраты при ходьбе на лыжах зависят от многих условий: скорости передвижения (это, конечно, в первую очередь), рельефа местности, погоды, состояния лыжни или снежного покрова, экипировки лыжника, способа ходьбы и, наконец, умения ходить технически правильно. Так, например, при ходьбе в свободном темпе по равнине энерготраты составляют в среднем 9,65 ккал/мин, а при ходьбе по пересеченной местности — 15 ккал/мин. (К сведению любителей горных лыж: энерготраты на крутых спусках с поворотами в 1,43 раза больше, чем у лыжников-гонщиков на подъемах средней крутизны, и в 2,18 раза больше, чем на равнинных отрезках!) У людей плохо владеющих техникой лыжных ходов, расход энергии может быть выше на 50 % и более. С ухудшением скольжения расход энергии увеличивается до 40 %. Однако энерготраты могут несколько повышаться и при очень хорошем скольжении, если есть «отдача», то есть когда лыжи проскальзывают назад.

Приведенные ниже энерготраты при ходьбе на лыжах рассчитаны на средний показатель перечисленных условий.

Скорость ходьбы на лыжах		Энерготраты (ккал/мин)		Энерготраты (ккал/час) при весе 70 кг
м/мин	км/час	на 1 кг веса	при весе 70 кг	
120	7,2	0,144	8,0	480
150	9,0	0,135	9,5	570
200	12,0	0,170	17,3	738
259	15,0	0,257	18,0	1080

Михаил ГРИНЕНКО, доцент

Консультанты Клуба лыжника: Алевтина КОЛЧИНА, Константин БОЛЬШАКОВ, Николай МАНЖОСОВ, Владимир ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ

ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ

Эшли КРОУФОРД
Рис. Глеба БЕДАРЕВА

Из дневника

Получил письмо от Пауля. Он процветает и полон розовых планов. Сбывается мое предсказание: Пауль станет почетным гражданином или даже бургомистром. Я совсем оторвался от него и его спокойной, коровьей жизни. Моя собачья жизнь, впрочем, не намного лучше, но я с ним не поменяюсь.

Пауль пишет, что тетушка болела, чуть не померла, и был момент, когда он почти послал мне телеграмму вылетать на похороны — так все были уверены, что тетушка помирает и что я поспешу проделать 10 тысяч миль по воздуху, чтобы присутствовать при том, как ее будут закапывать. Но тетушка обманула принятые ожидания престарелых соседок и выздоровела настолько, что начала готовить для меня родственную посылку — вязаные носки. Это как раз то, чего мне позарез не хватает.



Продолжение повести «Самоубийцы». Начало в № 9, 10, 11 за 1983 г.; в № 1, 2 за 1984 г.

Пауль с годами не умнеет. Верный признак блестящей карьеры. Человек, наделенный хоть каплей здравого смысла, никогда не поверит в то, что тетушка может отдать богу душу раньше меня. Мелкое тщеславие никогда не позволит ей сделать это, не говоря уже о том, что старые девы после шестидесяти обычно чрезвычайно живучи. Если тетушка меня порадует шерстяными носками, то я непременно вышлю ей на Остров зонтик от солнца. Его по крайней мере можно будет пару раз использовать в дождливую погоду.

Мой гардероб обновился. Получил из Брюсселя пуленепробиваемый жилет. Вещь дорогая и хорошая. Дядюшка Су, по своему обыкновению, долго смеялся, но в целом одобрил. По его мнению, я слишком больших габаритов, чтобы когда-нибудь по-настоящему научиться уходить от линии выстрела.

Сам он делает это потрясающе. Иногда в тире мы проводим военно-спортивную игру, которая собирает много любопытных из числа дядюшкиных знакомых и приятелей. Я беру большой длинноствольный пистолет и заряжаю его холостыми патронами. Дядюшка отходит шагов на десять, и я начинаю стрелять в него, пока не выпущу всю обойму. За доли секунды перед каждым новым выстрелом дядюшка совершает движения, которые нельзя достоверно описать словами. Он вертится, как ящерица, катается по земле, прыгает из стороны в сторону, демонстрируя недюжинные акробатические способности. Когда обойма кончается, он подходит ко мне и сообщает, что все нормально. Это означает, что я не попал ни разу.

Иногда мне все-таки удается зацепить его за руку или за ногу. Дядюшка становится серьезным и неразговорчивым. Попал я или нет, дядюшка Су определяет по струе горячих газов, которую выбрасывает ствол пистолета. Если дядюшка чувствует кожей это «дыхание», значит, он задет. Впрочем, тут есть одна деталь: я не могу стрелять подряд, очередями, так как нужно каждый раз взводить затвор.

Упражнения в тире идут мне на пользу. По оценке некоторых янки, которые тоже бывают там, я стреляю вполне прилично, особенно очередями из автоматических винтовок. Но из пистолетов получается скверно.

Дядюшка Су — феноменальный стрелок. Так считают все, кто знает его. С двадцати пяти метров из пистолета дядюшка попадает в любой глаз на выбор. Это его обычное упражнение. В тире есть даже специальное чучело, которому каждый раз наклеивают новые глаза. Дядюшка не признает мишеней-силуэтов. По его мнению, плоский силуэт портит глазомер. Мишень должна точно воспроизводить человека.

В делах фирмы затишье. Хотел воспользоваться этим и слетать в Копенгаген, но дирекция настойчиво дает понять, что это нежелательно. Приходится маяться от безделья и каждый день ждать каких-то новостей.

Много тренируюсь и, кажется, нашел оптимальный вариант нагрузки. Занимаюсь один раз в день утром полтора часа. Дядюшка нашел для меня хорошего партнера из профессионалов. Плачу ему столько же, сколько платил самому дядюшке. Колао — так его зовут — говорит, что у меня идет все хорошо, но стойка пока не вполне правильная. Имеется в виду, что моя стойка по-прежнему хороша в основном для ударов руками, а здесь главное — ноги. Кроме того, Колао считает, что я слишком злоупотребляю кулаками тогда, когда легче и удобнее бить локтем. Это тоже правда, и от этого мне, скорее всего, уже не отделаться. Пятнадцать лет, отданных европейскому боксу, не шутка. Так же как и дядюшка, Колао не понимает, зачем мне все это нужно, если я не хочу идти в профессионалы. Им нельзя объяснить, что бокс мне нужен как пища, как вода.

Обидно, но участвовать в соревнованиях нет никакой возможности, а настоящий бой с Колао не получается. Он уходит в глухую защиту и принимает удары так упорно, что сразу теряешь всякое желание их наносить.

Настроение тяжелое. Хочется снега. Снег снится каждую ночь. Снится, что я ребенок, валяюсь в снегу, сосу льдышку.

В газетах прочитал об очередной гуманистической программе янки. Оказывается, светлые умы уже много лет изучают вопрос вопросов: как будет существовать мир после ядерной катастрофы. То есть не мир, конечно, а те вики, которым посчастливится выжить. Светлые головы высчитали, что потери от радиоактивного заражения будут в три раза меньше, если те, кто останется живым в норах и бункерах, не будут сами выходить наружу за водой и пищей, а будут выгонять наверх стариков и старух. Авторитетный психолог написал целую монографию о том, как приятно будет старикам пожертвовать остатками своих дней во имя спасения молодых. В крайнем случае, пишет психолог, можно просто выбросить стариков из убежища и не пускать назад без воды. Тогда у них не будет другого выхода, как найти воду и принести — иначе они умрут еще раньше.

Этого психолога я бы публично утопил в дерьме, и репортаж об этой казни транслировал бы на весь мир по телевидению. Янки — самоубийцы. Они посходили с ума. Общество, в котором могут вестись такие исследования, обречено.

Опять снится снег. Если когда-нибудь вернусь домой, зароюсь в сугроб и буду там сидеть неделю или две. Здешняя экзотика стоит у меня поперек горла. Даже то, что здесь не менее сорока разновидностей арбузов, вызывает глухую ненависть и кажется идиотским излишеством.

С боксом пока перерыв. По утрам делаю разминку, и все. Дядюшка рекомендовал нового тренера, но у него настолько гнусная физиономия, что я отказался сразу. В ответ на это дядюшка пожал плечами и сделал вид, что его обидели.

Как-то я спросил, знает ли он, почему я называю его дядюшкой, и не обижает ли его такое фамильярное обращение. Дядюшка Су с оттенком некоторой торжественности объявил, что раз мне нравится называть его дядюшкой, то это уже достаточно веская причина, чтобы с удовольствием принимать такое обращение. Для себя он объясняет происхождение этого титула не иначе как моим особым расположением к его особе. Дядя — это близкий родственник, и дядюшке Су весьма лестно ощущать себя как бы близким родственником шефа.

Однажды я спросил дядюшку, сколько будет стоить убить иностранца. Дядюшка поинтересовался, кого именно, и, когда я разочаровал его, пояснив, что это только мое праздное любопытство, дядюшка довольно сухо ответил, что иностранцев у них не принято убивать за деньги. «Это особый случай»,— сказал дядюшка, глядя в сторону. Он правильно понял мой вопрос.

Конечно, для дядюшки не составит труда отправить меня туда, где уже давно поджидают меня два предыдущих директора фирмы «Гектор». Но пока мы необходимы друг другу. Перспектива быть убитым здесь вызывает у меня принципиальный протест. Такой финал символизировал бы полную беспомощность европейской расы перед лицом пресловутого восточного коварства.

Человек изменяется постоянно, но бывают в жизни такие периоды, когда эти перемены особенно заметны. Прошло два года моей работы в стране. Я листаю дневник и всей кожей ощущаю эти перемены. Дело не в том, что именно записано, а в том, какие воспоминания и ассоциации будят эти записи.

Если попробовать выделить главное, то это будет изменение всей цветовой гаммы моей картины мира. На ней появились зловещие кровавые пятна, и они постоянно увеличиваются в размерах.

Два года тяжелой, грязной, жестокой работы. Ужас и кровь позади, кровь и ужас впереди. Невеселый итог и никакой возможности что-либо изменить. Самая светлая перспектива — завершить операции, начавшиеся сегодня за тысячи миль отсюда, в ближайшие год-полтора и бежать. Самое человеческое желание — иметь детей и добиться для них лучшей судьбы, чем моя.

Опять стала часто сниться мама. Так бывает перед какими-то переменами. Иногда я вижу ее наяву и разговариваю с ней. Это не какие-то галлюцинации. Мой мир состоит из ярких зрительных образов, которые могут появляться перед внутренним взглядом почти так же явственно, как реально существующие объекты, когда на них смотришь. Мама — один из самых ярких и любимых моих образов. Я часто вижу ее и рассматриваю ее черты. С годами ее лицо почему-то не стареет.

Впрочем, эти нежные чувства нужно гнать подальше от себя. Стоит только распустить слюни, и можно спокойно засылать в набор собственный некролог. Нужно жить, нужно кусаться!

Самолет трясло уже не так сильно, и в иллюминатор можно было различить контуры земли. Мы заходили на посадку в Дублине. Здесь тоже был туман, но не такой густой, как на Острове. Это был британский туман, вождь и законодатель всех туманов мира, воспитанный и корректный.

Дневник вновь лежал во внутреннем кармане моего плаща. Я дочитал его так, словно это все писал посторонний человек. Запись, которой обрывается дневник, была сделана около полугода назад. Последние месяцы в стране Желтых дождей я был не в состоянии что-либо писать.

Самолет вырулил к зданию аэровокзала, нужно было надевать плащ и собираться на выход, но вдруг мною вновь овладела безысходная, страшная тоска о Пауле. Я увидел его породистую простоватую физиономию прямо перед собой и едва не зарыдал. Пауля нет. Второй раз за прошедшие сутки я со всей остротой ощутил это.

«Человек устроен изначально подло. Пока нужно было уносить ноги, мне и в голову не приходило тосковать о любимом друге, зато в Дублине, в полной безопасности, можно целиком предаться своему горю». Приблизительно с такими словами я обращался к самому себе, чтобы справиться с приступом страшной, выворачивающей душу тоски. Но это не помогало.

Я стоял посреди огромного зала и пытался взять себя в руки. Необходимо было решать: побыть какое-то время в Дублине или лететь дальше? И если лететь, то куда? Тревога и ни на что не похожее, особенное чувство близкой опасности не отпускали меня, хотя теперь от Острова и всех трагических событий меня отделяли сотни миль воды. Тревога звенела в ушах, было тоскливо, страшно и мучительно хотелось спать. Это примитивное желание взяло верх над всем остальным. До ближайшей гостиницы я добрался на такси и свалился спать не раздеваясь...

Проснулся от яркого солнца. Если бы не календарь на часах, я ни за что не догадался бы, что проспал больше суток. Последний раз я ел в гостях у Пауля. Эта мысль больно ударила по моей памяти. Я поднялся с постели и начал рыться в чемодане. Пальцы дрожали и слушались плохо. Британский прибор я зачем-то сунул на самое дно.

Ненавижу бритье, всю процедуру от начала и до конца. В ней есть что-то противоестественное и кощунственное. Если мужчине дана борода, значит, это не просто блажь природы. До начала своей карьеры в фирме «Гектор» я брился время от времени. Шваркопф чуть не похудел, пока убеждал меня делать это

регулярно, так как в стране Желтых дождей человек с бородой или щетиной вызывает у окружающих целую гамму разнообразных эмоций, в которой преобладают болезненная зависть и ревность. Равнодушным борода не оставляет никого, а пристальный интерес к моей персоне мешал бы делу.

Тогда, солнечным утром в Дублине, я совершил роковую ошибку, когда принял решение побриться. Забавно, не правда ли, но это глупое решение дало направление моей последующей судьбе. В стаканчике для бритья я обнаружил несколько свернутых листков бумаги. Это было письмо от Хильды. Его текст привожу полностью в переводе на английский. Над переводом письма мне пришлось помучиться: возвышенно-сумбурный стиль послания, написанного на языке Острова, оказалось очень трудно переложить на английский.

«Любимый!

Я пишу это письмо в гостинице, здесь, в твоей комнате, где ты сейчас спишь. Если ты проснешься, мне придется объяснять все на словах, а я не чувствую себя сейчас способной сделать это. Но я надеюсь, я верю, ты будешь спать. Может быть, я единственный человек в мире, который может обходиться без сна неделями.

Ты прочитаешь мое письмо, когда будешь уже далеко отсюда. Ты уедешь и будешь прав, как всегда бывает правильно все, что ты делаешь. Способность делать все правильно и никогда не ошибаться присуща скорее богу, чем человеку. И у тебя есть эта способность. Ты всегда прав, потому что всегда знаешь, что и зачем ты делаешь. Пауль очень завидовал этому. Наверное, рядом с тобой он чувствовал себя слепым котенком.

Ты уедешь, если я правильно представляю себе, кто ты, и будешь читать мое письмо за сотни миль отсюда. Но ты должен знать правду, всю, до последней мелочи.

Я люблю и всегда любила тебя, и только тебя. Ты — то существо, ради которого я появилась на свет. Ты — самое светлое и самое страшное в моей жизни, ради тебя я готова уничтожить все и всех, и это мое счастье и проклятье. Это убило Пауля. Нет, нет, Пауля убила я, только я, сознательно, хладнокровно, жестоко. И ни секунды не жалела об этом.

У меня сейчас мало времени, и письмо получится бессвязным, похожим на бред, но в нем только правда. Попробую начать с самого начала. Я увидела тебя, когда мне было четырнадцать лет, и узнала тебя сразу и сразу поняла, что ты — это ты. В моей жизни потом было много мужчин, но только потому, что в них было что-то от тебя. Ты всегда был далеко, а жить совсем без тебя я не могла. Поэтому, когда Пауль вернулся на Остров, я сразу привязала его к себе.

Пауль был очень мил, но все хорошее в нем от тебя. Я ждала несколько лет и, когда узнала о твоем приезде, вылетела в Копенгаген, потому что не знала, сколько ты собирался пробыть на Острове и собирался ли вообще. Я не хотела упускать ни одного шанса.

Когда я увидела тебя на теплоходе живого, не на фотографии, мне стоило огромных усилий не броситься тебе на шею. Нет, ты не красив. Но я уверена: нет такой женщины, которая не любила тебя, однажды увидев.

Красивый мужчина — это почти женщина. Это нечто бесполое и самовлюбленное. Красивый мужчина всегда помнит о своей красоте и уже только поэтому становится женщиной. Тебя твоя красота никогда не волновала. Я знаю это. Это написано в твоих глазах...

Все три года, что ты был там, я думала только об одном: тебя не могут убить. Ты не из тех, кто доживает до старости, но тебя убьют потом, когда я буду рядом с тобой и умру с тобой рядом. Я согласилась выйти за Пауля, чтобы дать себе еще один шанс: к нему на свадьбу ты не мог не приехать, а значит, не мог не встретить меня.

Ты хочешь знать, как я убила его? Очень просто. Человека легко убить, я врач и знаю это лучше других. Когда вы с Паулем напились, я подсунула Юргену свои сигареты с марихуаной и подговорила угостить тебя. Я курю марихуану уже много лет — иначе не смогла бы тебя дождаться и умерла бы от тоски. Потом все разъехались, и вы с Паулем пошли меня провожать. Ты был очень весел и смешил нас. Пауль с трудом шел. Он все время отставал. Мы пошли в сторону парка. В это время там не бывает никого. Когда Пауль далеко отстал, я сказала, что вы в доску перепились и способны передвигаться не быстрее, чем пьяный тюлень. Ты засмеялся, толкнул меня вперед и сказал: «Бежим!» Ты бежал легко и быстро. Я догнала тебя только в парке. Пауля не было видно. Ты сел на скамейку, снова закурил мою сигарету и сказал, что, пожалуй, Пауль не сумеет нас здесь отыскать. Ты был очень бледен. Ты не знал, что на этой скамейке мы с Паулем сидели много раз. Было прохладно, у тебя замерзли руки, и я положила их к себе под свитер...

Пауль застал нас в непристойной позе... Это кощунство — смеяться над мертвым, но у него было ужасно глупое лицо, когда он нас увидел.

Пауль грязно выругался и закричал, что он знал, что женится на шлюхе, но не думал, что лучший друг в первый же вечер... Он ужасно сквернословил, а мне было смешно. Я хохотала как сумасшедшая. Ты что-то сказал ему по-английски. Я не поняла до конца, но, по-моему, ты говорил, что я не шлюха и что он, Пауль, не заслужил такой женщины.

Потом была драка. Ты не хотел драться. Пауль нападал, а ты сбивал его на землю странными ударами ног и тоже смеялся. Я бросилась между вами, и Пауль сильно ударил меня в ухо. Было больно. Я закричала, и произошло самое страшное. Ты обрушил на Пауля град ударов кулаками, локтями, коленями. Я видела только мелькание рук и ног и слышала, как Пауль захрипел. Какой-то удар пришелся ему в гортань. Когда Пауль уже лежал на земле, ты, шатаясь, отошел от него и лег на скамейку. Твои глаза были закрыты.

Мне показалось, что он ранил тебя, что ты сейчас умрешь. Я задохнулась от ярости. Я схватила большой острый камень, подбежала к Паулю и ударила его в висок. Он даже не пошевелился. Я убила его и сразу подумала, что к утру туман превратится в воду, все вокруг будет мокрым и поэтому не нужно вытирать отпечатки пальцев. Я люто ненавидела Пауля в тот момент.

Ты не открывал глаз. Но ты был жив. Я заставила тебя встать. Ты всем телом навалился мне на плечи, глаза полуприкрыты — так бывает с теми, кто в первый раз накурился травы. Я потащила тебя на дорогу. Ты почти лежал на моих плечах и как будто спал. Ты был очень тяжелый.

На дороге стояла машина с потушенными фарами. Я замахала рукой, и машина подъехала к нам. Я хотела только одного: увезти тебя как можно дальше. У меня все смешалось в голове, и я сделала глупость: нас не должны были видеть, но другого выхода не было — те, кто был в машине, все равно нас уже увидели.

Машина была с американской базы. В ней сидели те трое. Старший знал датский. Он сочувственно качал головой и говорил, что ты нализался как свинья и что он на твоем месте не стал бы так поступать в обществе такой красивой девчонки.

Они привезли нас в бар и помогли затащить тебя. Гарри подсел ко мне, и ты проснулся. Все остальное ты знаешь сам.

Я немного успокоилась, когда поняла, что в машине янки. «До них известие об убийстве дойдет не скоро,— подумала я,— а за это время мы сумеем бежать». Почему-то мне в голову не приходило, что ты можешь не помнить всего происшедшего в парке.

Но все обернулось неожиданно и фантастически удачно для нас. И эта драка в баре, и то, что следствие начал тупой Магнус, и то, что ты сам начал поиски убийцы. Лучшего алиби не могло быть. Главное, что тебя, беспомощного, не подобрали на месте драки.

К вечеру я поняла, что ты если не знаешь всего, то знаешь почти все. Ключики от машины засунул в щель ты сам, когда мы сели на скамейку. Ты сказал, что этот ключ тебе больше не нужен. Но как ты нашел его потом?

И еще я поняла, что не в силах, и никто не в силах, заставить тебя делать то, чего ты не хочешь делать, и единственное, что могу я,— это сказать тебе правду.

Теперь ты можешь проклясть меня и даже убить, но никто никогда не сумеет отнять моего счастья. Я уже совершила все лучшее, что мне было дано совершить. Я принадлежу тебе, я твоя собственность, и ты волен поступать со мной по своему усмотрению. Я никогда не буду искать тебя и здесь сделаю все, чтобы полиция не докопалась до истины. Хотя ты все уже сделал, и намного лучше, чем я.

Кончаю письмо, хочу те минуты, что мне достались, смотреть на тебя и целовать тебя спящего...

Хильда».

Это сумасшедшее письмо породило полный сумбур в моей душе. Получалось, что Пауля действительно убил не я, и доказать это юридически могла только Хильда. Но она психопатка, и ее слова не стоят ничего. У меня не укладывалось в голове, что она способна задумать и выполнить весь этот чудовищный план. Хотя бывают параноики, которым удается с фантастическим коварством осуществлять свои бредовые идеи.

Меня смутили ее любовные признания. Честно говоря, Хильда мне нравилась. Я испытывал к ней что-то похожее на привязанность. Может быть, она не совсем больна? И кто может провести грань между психопатом и здоровым, если большая часть хороших психиатров, тех, кому удается лечить, сами шизики и не скрывают этого.

Пауль стал жертвой психопатии. Эта мысль ласкала мою больную совесть. Еще я повторил себе то, что сказал тогда Хильде: если выбирать между тем, что случилось с Паулем, и женитьбой на такой инфернальной девице, то я бы долго думал, чему отдать предпочтение. Конечно, я искал бы третий вариант, так как это выбор между пулей и петлей...

Меня посетила счастливая мысль. В Дублине должны быть газеты с Острова, а в них неизбежно должен присутствовать отчет о ходе следствия. Я отправился на поиски газет. Мне долго не везло. Наконец я наткнулся на киоск, в самом дальнем углу которого валялись несколько экземпляров газеты «Брызги северного сияния» — примерно так можно перевести ее название. Киоскера не было. Табличка сообщала нечто, суть чего я не смог постигнуть, несмотря на свои многолетние лингвистические амбиции.

На всякий случай я решил подождать и спустился в мрачный и сырой погреб, один из тех, в которых почему-то обожают пить пиво ирландцы. Там было темно, дымно и на человека, говорящего по-английски без характерного местного акцента, смотрели косо. Пиво тоже оказалось паршивым. Ничего не оставалось, как прихлебывать эти помои и ждать.

И я дождался. Газета, можно сказать, сама пришла ко мне. Ее вертел в руках, усевшись напротив меня, нокаутированный позапрошлой ночью в баре «Уютного домика рыбака» толстяк майор. Он вежливо поздоровался и сказал, что ему показалось, эта газета как раз то, что я ищу, и он специально забрел сюда, чтобы подарить ее мне. Майор был одет в строгий костюм и застегнут на все пуговицы, что мне особенно не понравилось. Он не из тех, кто ходит застегнутым, и застегнуться его заставила служебная необходимость в виде кобуры под мышкой.

Способность говорить я обрел не сразу. Ничто в жизни ни до того момента, ни после меня так сильно не поражало.

Я сказал, что здесь скверное пиво и я бы предпочел пойти куда-нибудь в другое место. Майор радостно закивал. Он хорошо знает город и повезет меня в один тихий ресторанчик. Мы встали, и он пропустил меня вперед. На улице я сделал первое, что подсказал мне древний инстинкт,— побежал.

Майор не пытался догонять, но когда шагов через пятьдесят я обернулся, то увидел, что за мной по пятам ползет большая плоская машина. Майор стоял на месте и добродушно улыбался, а из машины скалили зубы две отвратные очкастые рожи. Я был на крючке.

(Окончание следует)

МАСТЕРА ВЫСШЕЙ ЛИГИ

Александр ТАРХАНОВ





Фото Юрия СОКОЛОВА

Есть игроки, вызывающие всеобщую симпатию и уважение. Таков капитан футбольной команды ЦСКА Александр Тарханов. Он заряжен на борьбу от первой и до последней минуты каждого матча. А забиваемые им голы почти всегда вызывают восхищение. Настолько мощны и неожиданны удары по воротам этого двадцатидевятилетнего атакующего полузащитника армейцев.

Он не подходит ни под одну тренерскую схему, успевает действовать в зависимости от складывающейся обстановки на поле. Когда армейцы наступают, в атаке обязательно принимает самое активное участие и Тарханов. Наверное, поэтому в последние годы его все чаще называют форвардом. Как всякий знающий себе цену мастер, он никогда не вступает в пререкания с арбитрами, не «выясняет отношений» с обидчиками, подменяющими отсутствие настоящей футбольной выучки подчас откровенной грубостью, не отлеживается на траве, демонстрируя невыносимые страдания...

Восьмой сезон проводит Тарханов в ЦСКА, и это тоже примечательный факт, поскольку в армейском клубе, пожалуй, чаще, чем в каком-либо другом, происходит смена тренеров и футболистов. Оценивая человеческие и игровые достоинства Александра, знающие его часто говорят: у этого парня сибирский характер. Имея в виду, что он был приглашен в ЦСКА из Красноярска, где играл в детских и юношеских командах, а потом выступал за местный «Автомобилист».

Однако мало кто знает, что Александр не коренной сибиряк. Он родился и до десяти лет жил в городе Аксае Западно-Казахстанской области. Вообще, когда Тарханов рассказывал мне о своем детстве, многое просто поражало. Начать хотя бы с того, что Александр, десятый ребенок в семье, появился на свет, когда его отцу Федору Петровичу исполнилось семьдесят четыре года. Дожив почти до восьмидесяти лет, он был могучего телосложения, мог, например, выкопав яму, один поставить в нее телеграфный столб.

А первым футбольным кумиром для маленького Саши стал муж его сестры Вадим Шевченко, который играл нападающим в команде города Аксая на первенство области и республики. Он подарил Саше настоящий мяч, учил обводке и ударам по воротам.

— Потому что это был мой мяч,— с улыбкой вспоминает Александр,— я избежал участи малолетки вратаря в компании более старших мальчишек. Во дворе играл нападающим, забивал голы! Когда мы с мамой переехали жить в Красноярск к старшему брату Георгию, попал в дворовую команду «Чайка», выступавшую в соревнованиях на приз «Кожаный мяч». Через два года команда стала называться «Эврика». Выиграли районный, городской, краевой турниры и были награждены двухмесячной путевкой в Артек. Свои две первые международные встречи провел в тринадцать лет в составе «Эврики», мы играли с детьми коммунистов Алжира, отдыхавшими вместе с нами в Артеке.

Александр — добрый, отзывчивый человек. Его характер развивался и креп в большой дружной семье. С раннего детства усвоил, что все и во всем должны помогать друг другу. Сегодня, удаляясь во времени, именно такими видится он в детских и юношеских командах.

— Четыре года занимался в группе подготовки красноярского «Автомобилиста»,— продолжает Тарханов,— которую возглавлял Юрий Альбертович Уринович. Окончательно определилось игровое амплуа — полузащитник. А зимой был русский хоккей! Жалею, что теперь уже почти не удается покататься на коньках с клюшкой по широкому простору морозного ледяного поля... В группе подготовки подружился с Олегом Романцевым — будущим капитаном московского «Спартака». Вместе играли несколько сезонов во второй лиге за «Автомобилист». Ну а затем — служба в армии, приглашение в ЦСКА.

...Сдержать игровой порыв Александра нелегко даже самым опытным защитникам. Освоенные им с раннего детства (что чрезвычайно важно!) обводка и удары по воротам подкреплены пришедшей с годами футбольной мудростью. Действия Тарханова не бывают однообразными. Они внезапны для соперников, выматывают их физически и держат в повышенном нервном напряжении. А сам Александр словно бы и не знает устали. Недаром перед игрой с армейцами соперники прежде всего озабочены «проблемой Тарханова».

К сожалению, годы, проведенные в ЦСКА этим своеобразно одаренным атакующим полузащитником, были далеко не лучшими в истории клуба. С приходом каждого нового тренера менялись системы ведения игры, учебно-тренировочный процесс. Да и новые футболисты, как правило, сложившиеся всякий на свой лад в иных командах, не сразу находили взаимопонимание. Но даже и в такой обстановке характер Тарханова — капитана и парторга ЦСКА — вселял надежды на лучшее будущее. На поле и в быту Александр оставался образцом для подражания.

На него может положиться любой тренер. Остается непонятным, почему его так редко приглашали в сборную. Игровой самоотверженностью, умением разжечь огонь атаки, повести за собой партнеров он давно доказал свою необходимость сборной в престижных матчах. Правда, в конце минувшего сезона Тарханов был в ее составе, но в самой главной, ноябрьской встрече с португальцами, решавшей, кто окажется в финальном турнире предстоящего во Франции чемпионата Европы, Александр так и не вышел на поле...

Сергей ШМИТЬКО



Фото Надежды Мищенко

Заслуженный тренер СССР по вольной борьбе Деги БАГАЕВ

●

Юная гимнастка

●

Скалолаз Валерий БАЛЕЗИН

●

На Абаканском ипподроме

Женщина-фоторепортер — явление довольно редкое, а в спортивной фотографии и вовсе уникальное...

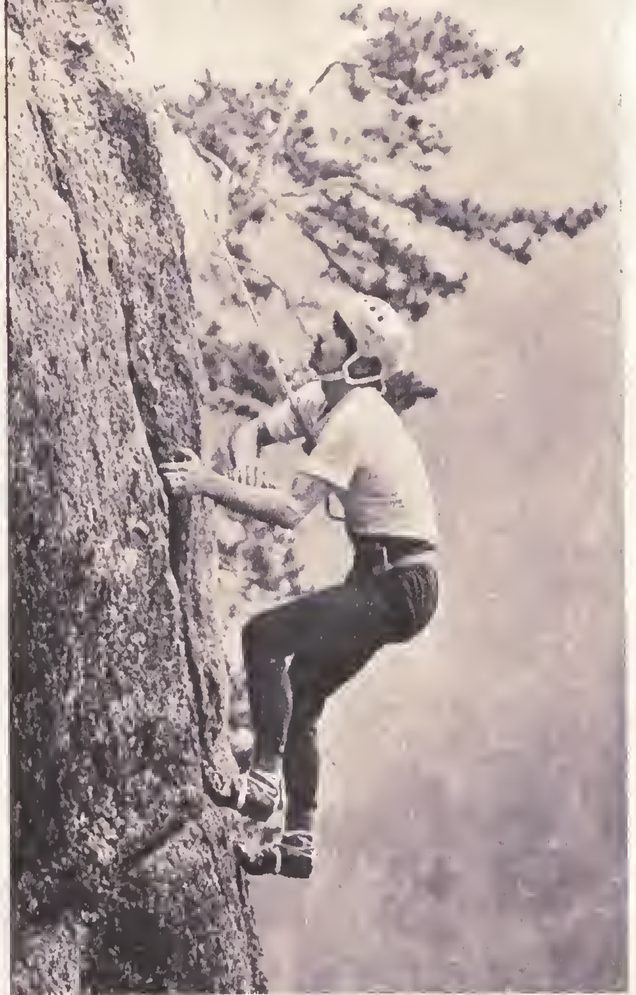
Находясь в Красноярске — столице VIII зимней Спартакиады народов СССР, я обратил внимание на огромные щиты с прекрасными спортивными фотографиями. Они очень украшали большую площадь перед Центральным стадионом и неизменно привлекали толпы зрителей. Под фотографиями стояла фамилия автора — Надежда Мищенко. Я запомнил эту фамилию, а вскоре, познакомившись с Надеждой на соревнованиях, сделал ее портрет.

Позднее, на летней Спартакиаде народов СССР, в фойе комплекса ЦСКА я вновь столкнулся с хорошими фотографиями Мищенко.

Поздравляя своего коллегу с Международным женским днем, я желаю ей не останавливаться на достигнутом, а неизменно двигаться вперед вместе с нашим советским спортом.

Мстислав БОТАШЕВ,
член президиума Федерации
спортивных журналистов СССР,
председатель фотокомиссии





Эдуард Малофеев: Со льда на траву



Эдуард МАЛОФЕЕВ



В Новогорском учебно-тренировочном центре сборных команд страны в середине января можно было увидеть необычное зрелище: вдоль бортика хоккейной коробки как заправский арбитр раскатывался старший тренер наших олимпийцев Эдуард МАЛОФЕЕВ, а на льду на коньках и с клюшками в руках закладывали виражи, вели борьбу за маленький хоккейный мяч Ф. Черенков, В. Сочнов, Г. Литовченко, О. Протасов, С. Алейников, С. Гоцманов, И. Гуринович, В. Юркус, В. Жупиков, В. Грачев... Так началась подготовка сборной к нынешнему столь ответственному сезону. Ведь уже в конце апреля, в решающей встрече у себя дома со сборной Венгрии, нужно доказать свое право на поездку в олимпийский Лос-Анджелес. Во время одной из тренировок и были сделаны эти снимки, а наш корреспондент попросил Эдуарда Васильевича Малофеева рассказать о ходе этой подготовки.

Что говорить, все мы, и игроки, и тренеры олимпийской сборной, отлично понимаем, чего ждут от нас миллионы наших любителей футбола. Особенно после неудачного выступления в ноябре прошлого года главной команды страны во встрече с португальской сборной, лишившей нас места в финальном турнире чемпионата Европы-84.

Это поражение выглядело тем более обидным, что, на мой взгляд, советский футбол всегда представлял (и представляет собой сегодня) достаточную силу для завоевания ведущей роли на международной арене. Об этом свидетельствуют и отдельные, с блеском проведенные престижные матчи сборной СССР, и многие победы наших клубных команд в различных европейских кубковых соревнованиях.

В неудачах же наших сборных мне видится в первую очередь то, что мы, специалисты, не всегда правильно решаем вопросы организационного порядка, не можем выделить все лучшее из того, что имеем, и объединить это лучшее в крепкое ядро. Я имею в виду прежде всего и подбор игроков в сборные страны, и создание высокого нравственного климата в коллективе, и идейно-политическое воспитание футболистов, и мобилизацию их на выполнение тех задач, которые перед ними поставлены.

Команда, объединенная единой игровой идеей, непобедима. Это — аксиома. Нравственный максимализм каждого игрока сборной в сочетании с высокой тактико-технической подготовкой — это и есть то футбольное оружие, которое помогает выстоять и победить в любом испытании. Мне хочется выразить уверенность, что мы придем к такому объединению. Только надо быть смелее, обладать чувством собственного достоинства, но и, конечно, не забывать о критическом подходе к самим себе, быть скромными в оценке своей роли в улучшении нашего общего футбольного дела.

Говоря о чувстве собственного достоинства, я имею в виду игровую инициативу в самых ответственных международных официальных матчах. Не приспосабливаться к сопернику, не ждать от него решительных действий, а самим держать в руках дирижерскую палочку игровой инициативы! Убежден, что и в сборной нужно иметь право на риск, навязывать соперникам свое понимание ведения борьбы на поле, свои принципы и взгляды на футбол.

Когда мы, тренеры и приглашенные в олимпийскую команду игроки, встретились в Новогорске и начали, а вернее, продолжили подготовку к нынешнему сезону, то сразу же выделили для себя как главное своеобразный моральный кодекс чести, требования которого подразумевают помимо чисто делового подхода к нашей совместной работе еще и сплоченность, доброту друг к другу, позволяющие каждому поверить в свои силы и в коллектив в целом.

А тренировочный процесс старались строить не отходя от общепринятых в наших клубах норм, правда с учетом индивидуальных особенностей футболистов, что, впрочем, естественно, когда они приходят в сборную из разных команд. Игрокам мы сказали: «Не беспокойтесь, переучивать никого из вас не будем, постараемся исподволь внести лишь те коррективы в ваши действия на поле, которые наиболее всех нас устраивают».

На первом этапе подготовки занимались в основном повышением общей координации движений, ловкости, причем выбрали для этой цели хоккей и футбол на льду (не на снегу!). После сорокапятиминутной игры в хоккей (что составляет по времени футбольный тайм) игроки снимали коньки, надевали кроссовки и вновь выходили на лед. В отличие от игры в футбол на снегу, никакого «сцепления» с поверхностью льда у футболистов не было, принимать, обрабатывать мяч, взаимодействовать с партнерами, наносить удары по хоккейным воротам им приходилось в необычной обстановке. Думается, это принесет им пользу и в переходе со льда на траву. Тренировки на льду проходили весело, оживленно. Особенно порадовало сознательное отношение каждого члена олимпийской сборной к нашей начавшейся совместной работе.

Проведенное ранее основательное медицинское обследование футболистов позволило нам наметить для них индивидуальные тренировочные программы. Ну и, разумеется, мы играли в футбол — в манеже спортивного комплекса ЦСКА, провели между собой контрольный матч, в котором подвели некоторые предварительные итоги готовности олимпийцев к повышенным нагрузкам.



На переднем плане член олимпийской сборной спартаковец Федор ЧЕРЕНКОВ — лучший футболист сезона-83



Вы, наверное, удивлены, почему я не называю фамилии приглашенных в сборную игроков, не выделяю никого из них на первом этапе подготовки к чрезвычайно ответственному сезону. Делаю это сознательно. Ведь само понятие «коллектив» подразумевает общность интересов — все должны стремиться сообща к достижению конечной цели. Мне кажется, создание мобильного, сплоченного футбольного коллектива строится именно по такому принципу. Скажу лишь, что приглашали в Новогорск двадцать четыре футболиста из девяти клубов — «Днепр» (Днепропетровск), «Спартак» (Москва), «Динамо» (Минск), «Зенит» (Ленинград), «Жальгирис» (Вильнюс), «Торпедо» (Москва), «Шахтер» (Донецк), «Динамо» (Москва), «Кайрат» (Алма-Ата).

В этих командах члены и кандидаты в олимпийскую сборную продолжат подготовку к апрельскому решающему матчу в нашей отборочной группе со сборной Венгрии. Напомню, пока мы возглавляем турнирную таблицу. Создать у команды необходимый запас прочности перед этим матчем, подойти к нему с готовностью номер один — вот та важнейшая задача, которая стоит сейчас перед нашим футболом.

Я убежден, что решить ее помогут нам и тренеры тех клубов, где играют наши олимпийцы, и сами футболисты, приглашенные в сборную, и широкая спортивная общественность. Хочется повторить еще раз: наш футбол достаточно силен и располагает всеми возможностями для успешных выступлений на самом высоком уровне.

Комментируем не сразу

ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ

В самом начале января первую победу на чемпионатах мира для советского спорта добыла молодежная сборная СССР по хоккею. Итак, уже в шести чемпионатах мира из восьми побеждали наши хоккеисты. Значимость этих побед становится еще более весомой, если учесть, что все эти годы молодежная сборная щедро пополняет главную команду страны. Назовем лишь некоторых хоккеистов, за последние годы пришедших из молодежной в первую сборную: А. и В. Голиковы, С. Макаров, З. Билялетдинов, В. Первухин, В. Фетисов, А. Касатонов, В. Крутов, А. Кожевников, И. Ларионов, С. Стариков... Тренеры, в разные годы работавшие с молодежной сборной,— В. Давыдов, Ю. Морозов, А. Кострюков, а ныне И. Дмитриев и А. Богданов — показали себя грамотными специалистами, великолепными селекционерами, ведь их работа усложняется тем, что возрастной ценз хоккеистов — 20 лет — требует неустанного поиска талантливых игроков. Об этом и шла речь в беседе старшего тренера команды заслуженного мастера спорта Игоря ДМИТРИЕВА и обозревателя журнала Бориса ЛЕВИНА.

— Какое место занимает молодежная сборная в общей структуре сборных команд страны?

— Думаю, что сразу же за первой сборной. Ведь именно через нашу команду в период своего становления проходят самые талантливые и перспективные ребята. Они проходят у нас через чемпионаты мира, ответственные международные турниры. В этот период и проявляется подлинный мастер, его характер, умение бороться и побеждать, идет воспитание высокой ответственности за честь выступать в составе сборной СССР.

— Как ныне проходил отбор в вашу сборную?

— Все кандидаты из команд высшей и первой лиг были у нас на виду. Сохранился и костяк сборной, включавшей игроков 1964 года рождения (4 защитника и 9 нападающих), которую готовил к чемпионату Европы 1982 года тренер Виталий Ерфилов. Неоднократно в играх чемпионата страны мы просматривали и брали на заметку тех, кто показал себя в этом сезоне. Так попали в состав сборной Михаил Татаринов из «Сокола» и Александр Смирнов из «Химика».

— Можете ли вы утверждать, что все лучшие молодые игроки попали в команду?

— Группа одаренных ребят все-таки не попала в состав сборной и даже не привлекалась к занятиям. Это хоккеисты из команд 2-й лиги, их уровень тактической и технической подготовки не соответствует на сегодняшний день требованиям сборной. Но они у нас на заметке, а впереди еще год работы.

— В составе команды хоккеисты из девяти клубов высшей и первой лиг. Не затруднило ли столь широкое представительство сыгрывание звеньев и пятерок?

— Хорошая подготовка молодых игроков позволила нам без особых трудностей наиграть звенья и пятерки, довольно быстро наладить их игру. Расширение географии нашего хоккея только радует.

— Давайте заглянем в ближайшее будущее...

— Доброе наследство мы получили от прошлого чемпионата. Четыре хоккеиста остались в составе команды. Надеюсь, что к следующему такому турниру останутся семь игроков: вратари Евгений Белошейкин и Алексей Червяков, защитник Михаил Татаринов, нападающие Николай Борщевский, Александр Черных, Игорь Вязьмикин и Александр Семак. Они смогут принять участие в чемпионате мира 1985 года, а Белошейкин и Вязьмикин — даже 1986 года. Отмечу, что большинство из них и сегодня сыграли отменно...

Лучшие представители молодежной сборной вполне могут выполнять требования, предъявляемые к хоккеистам национальной сборной. Они к этому готовы и психологически. В период подготовки к Олимпийским играм в Сараево вместе с кандидатами в первую сборную тренировались как спарринг-партнеры защитники Александр Гусаров и Игорь Мартынов, нападающие Игорь Болдин и Сергей Немчинов.

... Наш разговор состоялся на тренировочном катке в Новогорске, где готовится первая сборная. Ее старший тренер Виктор Тихонов к последнему ответу Дмитриева добавил:

— Я вижу, что эти ребята заряжены мечтой. Их участие в подготовке сборной — отличная школа. Они интенсивно изучают стиль игры первой команды, впитывают законы ее жизни...

— А теперь несколько слов о том, каковы были особенности чемпионата мира?

— Все тренеры и специалисты отмечают возросший и технический, и тактический уровень турнира. Шесть команд из восьми боролись за призовые места. Наша сборная имела заметное преимущество в командной, коллективной игре звеньев и пятерок, в тактическом взаимодействии. Этому помогала яркая индивидуальная игра многих советских хоккеистов. Не ожидали, что так мощно выступит финская сборная; откровением стала игра команды Канады. Для хозяев льда, шведов, игра этих двух сборных явилась полной неожиданностью.

— Как же выглядят наши основные соперники?

— Двойственное впечатление оставила сборная Финляндии. Она за счет высокого индивидуального мастерства хоккеистов сыграла сильно и заняла второе место. Вместе с тем в ее игре преобладала примитивная тактика коллективных действий. Может быть, здесь сказалось желание хоккеистов показать себя как можно лучше перед приехавшими на турнир специалистами из профессиональных клубов, чтобы впоследствии получить выгодные контракты. Нет сомнения, что при отлаженных коллективных действиях игра финской сборной была бы еще более эффективной.

Сильной оказалась и сборная ЧССР. В организации игры она ближе к советской команде. Но третий призер чемпионата оказался по составу командой весьма неровной. У сборной ЧССР есть группа очень сильных игроков — Петер Россол, Петр Клима, Владимир Камеш, Людвиг Свобода, Франтишек Мусил. А вот остальные — фактически только подыгрывающие.

Очень хорошо организована игра сборной Швеции. Но шведы не смогли восстановиться после неожиданного для них поражения от финнов.

В числе призеров могли быть и канадцы. Сохранив бойцовские качества, мощный бросок с дальних дистанций, они показали качественно новую игру — силовую борьбу без удалений и коллективные действия в зоне соперника.

— В этом году вам помогал готовить команду старший тренер второй сборной Анатолий Богданов...

— Эксперимент, на мой взгляд, чрезвычайно удачный, а главное — полезный для дела. Практика последних лет показала, что вторая сборная слабо помогает первой в деле комплектования. Не исключено, что некоторые хоккеисты из молодежной сборной перейдут во вторую и уже в этой команде продолжат свою спортивную карьеру.

В заключение хочу поблагодарить тренеров клубных команд, где чемпионы мира 1984 года проходили основную подготовку,— Виктора Тихонова (ЦСКА), Бориса Михайлова (СКА, Ленинград), Владимира Васильева («Химик»), Анатолия Богданова («Сокол»), Бориса Кулагина («Спартак»), Игоря Тузика («Динамо», Москва), Валерия Гущина («Торпедо», Тольятти), Виктора Садомова (СК «Салават Юлаев», Уфа)...

Мы же от имени читателей журнала поздравляем старшего тренера команды «Крылья Советов» Игоря Дмитриева с отличным выступлением на чемпионате мира и напоминаем, что два воспитанника «Крыльев Советов» тоже стали чемпионами мира.

Фото по просьбе читателей



Абсолютная чемпионка мира 1983 года по спортивной гимнастике Наталья ЮРЧЕНКО

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

МАРТ 1984 № 3 (1030)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Основан 15 мая 1922 года

Читайте в номере:

Гори, огонь Олимпиады! — 2

Тамара БЫКОВА
От высоты к высоте — 6

Мария ГАВРИШ
Пусть растут здоровыми! — 8

Восемь страниц о здоровье — 15

Клуб лыжника — 23

Эдуард МАЛОФЕЕВ
Со льда на траву — 34

Адрес редакции: 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., д. 27

Телефон редакции: 258-64-59
Рукописи не возвращаются

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт»

Сдано в набор 1.02.84. Подписано в печать 20.02.84. А07032 Формат 60×90 1/8 3 п. л.+1,5 п. л. цвет вклейки. Уч.-изд. л. 8,41. Тираж 700130 экз. Зак. 247

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Чехов Московской области

К нашим читателям!

В 1983 году редакция получила 5177 писем. Большинство из них свидетельствуют о горячей заинтересованности читателей в публикации актуальных материалов по проблемам массовой физической культуры и спорта, восстановлению и укреплению здоровья, воспитанию гармонически развитых строителей коммунизма.

В прошлом году мы продолжали публикацию ваших корреспонденций в разделе «Почта» под рубрикой «Физкоры — в строй!» Получили признание читателей подборки писем в разделе «Здоровье». Читатели стали соавторами статей под рубрикой «Как поживаешь, чемпион?», сотни рисунков мы получаем для «Юмора в почтовом конверте». Одобрение широких кругов читателей получили «Карманные тренеры» — «Формула бега», «Звенящая лыжня». Около двух тысяч читателей участвовали в конкурсе «Хоккей-84».

Нас радует активность читателей, их принципиальность в оценке статей и выборе тем, их сопричастность к творению журнала.

И немного о культуре письма. Мы обращаем внимание наших читателей на распоряжение Министерства связи СССР о том, что с 1984 года необходимо на почтовой корреспонденции проставлять точный и полный адрес с обязательным указанием шестизначного индекса. Без этих данных мы не сможем ответить на ваше письмо...





Подает Елена ЧЕБУКИНА — лидер алма-атинской команды АДК



Тренер алматинок Нелли ЩЕРБАКОВА взяла тайм-аут

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ДЕБЮТУ

Евгений ЦИРЛИН

Если бы перед началом сезона кто-нибудь заявил, что после первого круга в чемпионате волейболистов будут лидировать новички высшей лиги — спортсменки Алма-атинского домостроительного комбината, пророка сочли бы человеком крайне легкомысленным и несерьезным, а может просто шутником.

Подчеркиваем — именно перед началом сезона, а не накануне турнира, ибо первый настоящий переполох алматинки устроили за неделю до старта в финале Кубка СССР в Москве. При удачном стечении обстоятельств они могли его и завоевать, но оказались вторыми. Знатоки, конечно, кивали на совпадения, утверждая, что «разобранными» приехали на Кубок фавориты — волейболистки свердловской «Уралочки», полоса травм выбила из привычной колеи чемпиона и прежнего обладателя приза — московское «Динамо», не подошел к пику формы ЦСКА, отсюда и относительный успех АДК. Но ход чемпионата подтвердил претензии алматинок на лидерство в нашем волейболе.

Шутка сказать, дебютантки стали чемпионками! Но главное, что у нас появилась новая, интересная, самобытная команда. Эту точку зрения разделяет старший тренер женской сборной СССР, заслуженный тренер СССР Владимир Паткин, которого мы попросили прокомментировать выступление дебютанток высшей лиги. Вот что он в частности сказал:

— АДК, несомненно, сложившаяся команда с «фирменным» почерком. Алматинки практикуют игру быструю, разнообразную, мощную, в их арсенале постоянно грозное оружие — крайне агрессивная подача. У клуба современная тактика и высокая игровая дисциплина. В этом безусловная заслуга тренера Нелли Алексеевны Щербаковой, которая сама и подготовила почти всех игроков сегодняшней команды.

В АДК выделяются прежде всего Ольга Кривошеева и Елена Чебукина. Обе они, кстати, приглашены в сборную страны. Вокруг связующей Кривошеевой строится и закручивается вся игра. У нее отменные бойцовские качества, за последний год резко выросло качество передач. Чебукина — ключевой игрок на передней линии. Очень сильно действует в зоне третьего номера, причем по всей ширине сетки. Способна обрабатывать мяч на солидной высоте, очень восприимчива во время тренировок.

Под стать ей самая опытная в команде Людмила Перевертова. Она любит и умеет нападать нестандартно, обманывать блок уходом за спину напарницы, особенно ей удаются косые удары. Сверстница Чебукиной Ира Ризен тоже достаточно надежна и неординарна в атаке.

Светлана Лихолетова и Ирина Юрова дополняют подруг в общей игре, в действиях на задней линии, где и Чебукина, и Ризен выглядят гораздо бледнее. Другими словами, команда вполне сбалансирована.

Но вся беда в том, что у АДК очень короткая скамейка — практически все матчи команда проводит вшестером. И стоит кому-то из основных волейболисток получить травму, как у клуба появляются практически не разрешимые проблемы, ломается весь рисунок игры. Для маневра команде как воздух необходимы еще хотя бы две сильные волейболистки. И еще одно замечание. Для клубной команды сбалансированность в виде сильной нападающей и сильной защитницы еще пригодна. Но для сборной, где должны собираться игроки экстракласса, подобное положение никого не устраивает. Я это к тому, что и перед лидерами АДК раскрывается огромный простор для совершенствования. Впрочем, это непременное условие для членов любого коллектива, не желающего быть «калифом на час».

Фото Владимира УЛЬЯНОВА